mia

Para disfrutar todo el año

# mia
## cocina actual

# Platos de cuchara

Sopas, legumbres, patatas guisadas, calderetas, estofados de carne

**186 recetas fáciles, de hoy y de siempre**








mia
cocina actual

# Sumario

# *Las mejores* RECETAS DE MÍA

## *186 PLATOS DE CUCHARA*

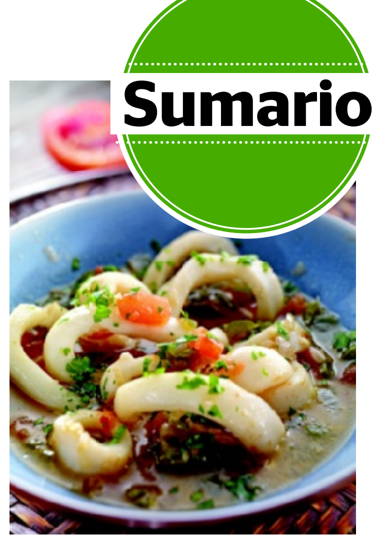




**26** **Lentejas, garbanzos,** judías -todas sus variedades-, habas o soja: 24 recetas puestas al día.



**44** **Patatas guisadas.** La 'Cenicienta' de la despensa se viste de gala para la ocasión.



**104** **En el capítulo de guisos marineros,** encontrarás platos de distintas gastronomías.



**124** **Ternera, pollo, cordero, cerdo...** troceados menudo y guisados a fuego lento.




## Las recetas de nuestra vida

Muchas forman parte de nuestra cocina tradicional. Sí, son platos que hemos comido en casa desde niños, recetas que hacían nuestras abuelas y luego prepararon con mimo y amor nuestras madres. Hoy las hemos puesto al día -algunas con un punto sofisticado y *gourmet*- o las hemos fusionado con sabores y aromas de tierras lejanas (o tan cercanas, en este mundo globalizado). Hazles un hueco en tu librería y, mejor que eso, no dejes de probarlas.



# Entrar en calor

● **Nada hay más reconfortante** que tomar una sopa o una crema caliente en los días fríos. De verduras, pescado, marisco, aves..., son nutritivas, nos ayudan a entonar el cuerpo y nos hidratan a la vez. Enriquécelas con queso rallado o unos taquitos de jamón y dales un toque aromático con alguna hierba sazonadora.





Para elaborar una rica sopa es fundamental PREPARAR ANTES UN SABROSO CALDO y utilizarlo como base. Aprovecha las verduras de temporada para hacerlo.

# Crema de cacahuetes tostados

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 cebolla mediana • 110 g de cacahuetes pelados y tostados • 450 g de patatas • 1 litro de caldo de ave • 1/2 dl de nata ligera • 1 cucharada de cebollino picado • 2 cucharadas de aceite de oliva virgen • pimienta molida • sal.

■ **Pelar y picar la cebolla.** Calentar el aceite en una cacerola y sofreír la cebolla hasta que quede lacia y transparente. Añadir las patatas peladas y troceadas y regar con 1/2 l del caldo de ave. Salpimentar al gusto y dejar cocer a fuego suave hasta que las patatas estén tiernas.

■ **Mientras, triturar los cacahuetes** en la túrmix. Agregar las patatas cocidas con la cebolla y el caldo y seguir triturando hasta conseguir un puré cremoso. Salpimentar, pasar a una cacerola e incorporar el resto del caldo. Llevar a punto de ebullición, bajar el fuego y dejar cocer suavemente durante 15 minutos.

■ **Añadir la nata y remover bien para que se integre,** rectificar el sazonamiento y pasar a una sopera. Decorar por encima con cebollino, unas gotas de aceite de oliva virgen (hacerlo con un biberón de cocina) y unos cacahuetes muy picados o molidos.



**Opción:** *los cacahuetes añaden muchas calorías a esta crema; para aligerarla, sustituye la nata por crema de soja.*



# Sopa de congrio y gambones

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 750 g de congrio en un trozo • 200 g de gambones • 2 tomates rojos • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 1 bulbo pequeño de hinojo • 100 ml de vino blanco • 400 ml de caldo de pescado • 50 ml de aceite de oliva • unas hebras de azafrán • 1 cucharada de cebollino picado • pimienta • sal.

■ **Limpiar el congrio, retirar la piel y las espinas** y cortarlo en dados. Pelar los gambones y retirar las cabezas. Pelar y trocear los tomates. Pelar y picar la cebolla y los dientes de ajo. Cortar las hojas superiores al hinojo y retirar las hebras tirando de ellas hacia la raíz; cortarlo en juliana fina.

■ **Calentar el aceite y rehogar la cebolla** y el ajo. Agregar el tomate y saltear a fuego vivo hasta que haya perdido toda su agua. Salpimentar. Añadir el hinojo y cocer a fuego suave 5 minutos.

■ **Mojar con el vino y reducir unos minutos.** Calentar el caldo de pescado y añadir el azafrán previamente tostado; agregar luego el sofrito preparado y el congrio. Llevar a ebullición y cocer 5 minutos. Rectificar la sazón. Incorporar los gambones y el cebollino y cocer 1 minuto. Tapar la cacerola y dejar reposar 5 minutos antes de servir.



# Soja verde con algas y mejillones

TIEMPO_ 15 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de judías de soja verde (judías *mungo*) • 16 mejillones • 1 litro de caldo de pescado • 1 hoja de alga *kombu* deshidratada • 2 cucharadas de salsa de soja • 1/2 cucharadita de salsa de chile • 1 chile rojo seco • 1 rama de cilantro • 2 cm de raíz de jengibre fresco • 3 hojas de *lima-kaffir* (congeladas) • 1 cucharada de vinagre de arroz • 1 lima.

■ **Cocer las judías de soja en el caldo de pescado** a fuego suave con el alga *kombu* troceada, el chile, la salsa de soja, el vinagre de arroz, la raíz de jengibre y las hojas de *lima-kaffir*. Si fuera necesario, añadir más caldo para que las judías no se sequen.

■ **Abrir los mejillones al vapor.** Reservar el jugo. Cuando las judías estén tiernas, agregar la salsa de chile poco a poco, comprobando el punto picante. Retirar las hojas de *lima-kaffir* y el jengibre. El chile se puede retirar también o trocearlo. Aderezar con lima y cilantro.

■ **Incorporar los mejillones** y un poco del jugo de su cocción para reforzar el sabor a mar.

**Nutrición:** *aunque en realidad nada tiene que ver con la soja, a la judía* mungo *se la conoce como soja verde. Aporta muchos nutrientes, sobre todo proteínas (25 %), hidratos de carbono, vitaminas del grupo B, fibra y minerales (magnesio, hierro, fósforo, calcio...). Y su contenido en grasas es muy pobre.*



# Crema de guisantes con jamón

TIEMPO_ 5 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 400 g de guisantes (pueden ser congelados)
• 3 cebollitas francesas • 50 g de jamón serrano cortado en taquitos
• 1 litro de caldo de verduras
• 100 ml de nata líquida para cocinar
• 2 cucharadas de aceite de oliva
• 2 cucharadas de cebollino picado
• pimienta molida • sal.

■ **Pelar y picar las cebollitas;** calentar el aceite de oliva en una cacerola y rehogarlas durante 2 o 3 minutos, sin dejar que cojan color. Agregar los guisantes y el caldo de verduras. Salpimentar al gusto. Cuando se alcance el punto de ebullición, bajar a fuego medio y dejar cocer 3 minutos.

■ **Pasar el conjunto por la batidora** y luego por el pasapurés. Agregar la nata líquida poco a poco, removiendo para que se integre bien. Calentar la crema, repartir en las tazas o en platos y servir con los taquitos de jamón serrano y cebollino picado.

**Saber más:** *el tiempo de cocción varía dependiendo de si los guisantes son frescos o congelados. Cuando son frescos, bastan 3 minutos -nunca deben cocer más de 5 minutos- para que estén en su punto. En caso de ser congelados, cuécelos de 7 a 10 minutos.*



# Sopa de Halloween

TIEMPO_ 25 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 kg de calabaza pelada • 4 vieiras (sólo la carne blanca) • 300 ml de leche • 20 g de mantequilla • 50 g de *crème fraîche* (o de yogur natural, si no se encuentra) • 300 ml de caldo de ave • 1 rama de canela • sal • nuez moscada • pimentón • perejil.

■ **Cortar la calabaza en dados** y ponerlos en una olla. Mojar con la leche y el caldo, agregar la rama de canela y sazonar con sal, un poquito de pimentón y una pizca de nuez moscada rallada. Cocer durante 20 minutos a fuego lento. Cuando la calabaza esté hecha, retirar la canela y triturar en la túrmix. Pasar por un pasapurés para que la crema sea más homogénea e incorporar la nata. Volver a calentar.

■ **Dorar las vieiras** en una sartén con mantequilla durante 30 segundos por cada lado; sazonarlas con sal y pimentón. Repartir la crema en tazas o platos y disponer una vieira en cada uno. Decorar con perejil picado y unas líneas, formando una tela de araña, de *crème fraîche*.

**Opción:** ***para celebrar la noche de Halloween con niños, te sugerimos algunas ideas para esta receta. Sírvela en una calabaza redonda vacía, que hará de sopera, y sustituye las vieiras por unas virutas de jamón serrano o por queso rallado, que se fundirá con el calor de la crema. Dibuja la telaraña con un poco de yogur; ayúdate para hacerlo de una manga pastelera con boquilla fina.***





Sopas
CALIENTES

# Sopa de cebolla

TIEMPO_ 42 minutos. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 500 g de cebolla dulce • 50 g de mantequilla • 2 dientes de ajo • 900 ml de caldo de carne desgrasado • 1 cuch. de *brandy* • 2 rebanadas de pan de molde • 50 g de queso gruyer rallado • 50 g de queso parmesano rallado • pimienta • sal.

■ **Cortar las rebanadas de pan por la mitad y tostarlas.** Pelar la cebolla y cortarla en aros finos. Ponerlos en una cacerola con la mantequilla y el ajo picado fino. Tapar la cacerola, llevar a ebullición, bajar a fuego suave y dejar cocer de 20 a 25 minutos o hasta que la cebolla esté hecha y tierna.

■ **Agregar el caldo de carne y salpimentar.** Tapar y continuar la cocción 15 minutos más a fuego suave. Repartir la sopa en tazas o cazuelitas individuales. Colocar encima las rebanadas de pan tostado, espolvorear con los dos tipos de queso y gratinar en el horno precalentado a 220 ºC.

**Saber más:** ***plato humilde de la gastronomía francesa, su popularidad se debe a Estanislao Leczinski, rey de Polonia y suegro de Luis XV de Francia. Después de probarla en una fonda gala, al rey polaco le gustó tanto que la hizo famosa en la corte, sobre todo entre los parisinos noctámbulos, que acababan sus juergas con esta reconfortante sopa.***



# Crema de patata y puerro con vieiras

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de puerros • 400 g de patatas • 4 escalonias • 2 dientes de ajo • 500 ml de caldo de verduras • 4 vieiras • 100 ml de aceite de oliva • pimienta • sal. **Para los puerros caramelizados:** 2 puerros • 500 g de mantequilla • 50 ml de vino blanco • 1 cucharada de azúcar.

■ **Picar la parte blanca de los puerros.** Pelar las patatas y trocearlas. Pelar las escalonias y los dientes de ajo y picarlos. Calentar 2 cucharadas de aceite y rehogar las escalonias y el ajo. Agregar los puerros, las patatas y el caldo de verduras. Salpimentar. Llevar a ebullición y cocer a fuego medio durante 15 minutos. Pasar por la batidora y luego por el pasapurés. Reservar caliente.

■ **Para hacer los puerros caramelizados,** picarlos muy fino. Calentar la mantequilla y rehogarlos durante 5 minutos. Agregar el vino y el azúcar y cocer 15 minutos más removiendo.

■ **Limpiar las vieiras.** Cortar la carne blanca por la mitad. Calentar el aceite restante y dorarlas; dorar también el coral. Servir la crema con las vieiras y espolvoreada con el puerro caramelizado.

# Sopa de tomate y pimiento con dados de pavo

TIEMPO_ 25 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1/2 kg de tomates • 1 pimiento rojo • 1 pimiento verde • 2 pimientos choriceros • 1 cebolla • 3 dientes de ajo • 400 g de pechuga de pavo • 1 litro de caldo de ave • 1 1/2 dl de aceite de oliva • 1 cucharadita de tomillo picado • pimienta • sal.

■ **Poner los pimientos choriceros en remojo** de agua caliente durante 1 hora. Pelar los tomates y cortarlos en dados. Abrir el pimiento rojo y el verde a lo largo, retirar los filamentos y las simientes y cortarlos en cuadraditos pequeños. Pelar y picar la cebolla. Pelar los dientes de ajo y filetearlos finamente.

■ **Calentar 1 dl de aceite en una cacerola** y dorar el ajo. Agregar la cebolla y los pimientos y rehogar durante 10 minutos. Incorporar el tomate. Escurrir los pimientos choriceros, sacar con una cuchara la pulpa y agregarla a la cacerola. Mojar con el caldo de ave y continuar la cocción durante 15 minutos más.

■ **Cortar la pechuga de pavo en dados pequeños** y salpimentarlos al gusto. Calentar el aceite restante en una sartén y freírlos hasta que estén dorados. Servir la sopa con los dados de pavo y con el tomillo espolvoreado por encima.



**Nota:** *esta sopa es muy completa desde un punto de vista nutricional y, por su bajo aporte de grasa, ideal para dietas.*




# 'Minestrone' al pesto

TIEMPO_ 55 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 cebolla • 1 puerro • 2 zanahorias • 2 ramas de apio • 2 dientes de ajo • 100 g de guisantes en conserva • 2 calabacines • 3 tomates • 100 g de alubias cocidas • 1 litro de caldo de verduras • 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 rama de tomillo • queso parmesano rallado • pimienta • sal. Salsa pesto.

■ **Calentar el caldo de verduras** en una cacerola y mantener al calor. Calentar el aceite en otra cacerola y saltear la cebolla picada y el puerro en rodajas. Rehogar 5 minutos. Añadir las zanahorias raspadas y cortadas en dados, el apio y el ajo picados; sofreír 5 minutos más. Verter el caldo caliente, remover y agregar el tomillo. Salpimentar.

■ **Llevar a punto de ebullición,** bajar el fuego y dejar cocer 15 minutos. Añadir los calabacines picados y continuar la cocción 5 minutos más. Agregar los guisantes y los tomates pelados y picados. Tapar la cacerola, llevar a ebullición y cocer 10 minutos. Incorporar las alubias, cocer unos minutos y mezclar con 3 cucharadas de pesto. Cocer 5 minutos más, apagar el fuego y dejar reposar. Servir la sopa con queso parmesano.

**Pesto:** ***triturar 50 g de albahaca fresca con 50 g de piñones, 3 dientes de ajo y 50 g de queso parmesano. Añadir el aceite en hilo hasta formar un puré.***



# Crema de 'boletus' y rebozuelos

TIEMPO_ 15 min. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 600 g de rebozuelos • 600 g de *boletus* • 3 escalonias • 50 ml de aceite de oliva • 750 ml de caldo de verduras • unas hebras de azafrán • 100 ml de leche • 1 cucharadita de perejil picado • pimienta molida • sal.

■ **Limpiar las setas,** retirar la parte terrosa de los troncos con un paño húmedo y trocearlas (reservar 4 rebozuelos). Pelar y picar finamente las escalonias.

■ **Calentar el aceite de oliva** en una cacerola y rehogar las escalonias. Incorporar las setas troceadas. Salpimentar al gusto y dejar que cuezan a fuego suave durante 5 minutos aproximadamente.

■ **Mojar con el caldo de verduras** y agregar las hebras de azafrán. Tapar la cacerola y continuar la coccion a fuego suave durante 10 minutos. Triturar con la batidora y pasar después por el pasapurés para obtener una crema fina y homogénea. Servir con el perejil picado y trocitos de los rebozuelos reservados.

**Saber más:** *rebozuelo es el nombre común de la* **Cantharellus cibarius***, una seta que crece en nuestros bosques durante el verano y el otoño, mientras que el* **boletus edulis** *sólo aparece a partir del otoño. La carne de ambas setas tiene un rico sabor tirando a dulce, si bien es más aromático el rebozuelo.*

# Puré de pintas con almejas

TIEMPO_ 65 min + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 400 g de alubias pintas de Tolosa • 500 g de almejas • 1 cebolla • 1 zanahoria • 2 dientes de ajo • 250 ml de vino blanco seco • 3 ramas de apio • 3 ramas de tomillo • un manojo pequeño de perejil • 1 cucharada de perejil picado • pimienta • sal.

■ **Poner las alubias en remojo de agua fría** durante 8 horas. Escurrirlas y ponerlas en una cacerola con la cebolla pelada y partida en cuatro, la zanahoria pelada y cortada por la mitad y los dientes de ajo pelados y enteros. Agregar el apio, limpio de hebras y cortado en rodajas finas, el tomillo y el perejil. Cubrir con agua y llevar a ebullición. Dejar cocer a fuego suave durante 60 minutos o hasta que las alubias estén tiernas.

■ **Lavar las almejas en agua fría** y pasarlas a una cacerola. Regar con el vino y abrirlas a fuego vivo. Retirarlas de la cacerola y recuperar el caldo de cocción; colarlo.

■ **Pasar el guiso de pintas por el pasapurés** (sin el tomillo ni el perejil). Poner la crema en un cazo y salpimentar al gusto. Incorporar las almejas instantes antes de servir. Adornar con perejil picado.







# Rábanos en crema

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 2 manojos de rabanitos • 2 cebollas grandes • 1 patata grande • 500 ml de aceite • 1 litro de caldo de verduras • 3 lonchas de jamón serrano • 1 cucharada de perejil picado • pimienta molida • sal.

■ **Limpiar los rabanitos,** reservar 6 enteros y picar el resto. Pelar y picar las cebollas y las patatas.

■ **Calentar el aceite en una cacerola** y rehogar la cebolla sin dejar que coja color. Agregar la patata y los rábanos picados, regar con el caldo de verduras y salpimentar. Tapar la cazuela, llevar a ebullición, bajar el fuego y dejar cocer 20 minutos.

■ **Triturar con la batidora** y pasar después por el pasapurés para que quede una crema más fina y homogénea. Cortar los rábanos reservados en láminas muy finas. Trocear las lonchas de jamón y freírlas en una sartén sin grasa. Servir la crema en los platos y repartir por encima las rodajas de rábano, el jamón y un poquito de perejil picado.

**Nutrición:** *el consumo de rábanos, entre otros muchos beneficios, ayuda a drenar el hígado y la vesícula biliar; son diuréticos y, por tanto, favorecen la eliminación de toxinas de nuestro organismo.*

# Crema de espárragos con moluscos

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de espárragos blancos • 400 g de almejas (pueden ser coquinas, mejillones, chirlas) • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 1 nabo • 200 g de patatas • 500 ml de caldo de verduras • 1 dl de vino blanco • 2 cucharadas de aceite de oliva • eneldo fresco • pimienta • sal.

■ **Poner las almejas en un bol con sal.** Retirar el extremo leñoso de los espárragos con un golpe seco y rasparlos a partir de la yema con un cuchillo. Pelar y picar la cebolla. Pelar el diente de ajo y cortarlo fino. Pelar y trocear el nabo. Mondar las patatas y trocearlas.

■ **Calentar el aceite en una sartén** y rehogar la cebolla y el ajo sin que cojan color. Agregar los espárragos, el nabo y las patatas y sofreír durante 2 minutos. Mojar con el caldo y salpimentar. Tapar y cocer durante 20 minutos. Triturar y tamizar con un colador.

■ **Pasar las almejas por agua fría.** Ponerlas en una cacerola con el vino y llevar a ebullición a fuego vivo. Mover la cacerola y retirar las almejas según se vayan abriendo. Servir la crema en unos cuencos. Distribuir las almejas en el centro. y espolvorear con eneldo picado.



**Presentación:** *compra una lata pequeña de puntas de espárrago, escúrrelas bien y utilízalas para adornar el plato.*



# Sopa de espinacas y piñones

TIEMPO_ 25 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 kg de espinacas • 2 cebollas • 75 g de piñones • 50 g de pasas de Corinto • 50 ml de aceite de oliva • 1 litro de caldo de verduras • 1 cucharada de salsa de soja • pimienta molida • sal.

■ **Retirar los tallos a las espinacas y lavarlas** varias veces cambiando el agua. Escurrirlas y picarlas (reservar algunas hojas). Pelar y picar las cebollas. Calentar la mitad del aceite en una cacerola y rehogar la cebolla. Incorporar las espinacas, saltearlas 2 minutos a fuego vivo y salpimentar al gusto.

■ **Mojar con el caldo de verduras** y cocer a fuego medio de 15 a 20 minutos. Cinco minutos antes de terminar la cocción, incorporar las pasas y la salsa de soja. Calentar el aceite restante y freír las hojas de espinaca reservadas. Dorar los piñones en una sartén sin grasa. Servir la sopa en los platos con las hojas de espinaca fritas y los piñones.




# Puré de rúcula

TIEMPO_ 30 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de rúcula • 500 g de guisantes (pesados sin vaina) • 2 puerros • 1 diente de ajo l 3 cucharadas de aceite de oliva • 800 ml de caldo de ave l 250 ml de nata especial para cocinar • pimienta molida • sal.

■ **Limpiar y picar los puerros.** Pelar el diente de ajo y picarlo. Calentar el aceite en una cacerola y sofreír suavemente el ajo y el puerro hasta que queden lacios y brillantes.

■ **Añadir el caldo de ave** y llevar a punto de ebullición. Agregar los guisantes; cuando rompa a hervir de nuevo, tapar la cacerola y dejar cocer suavemente durante 20 minutos hasta que estén tiernos los guisantes. Salpimentar, incorporar la rúcula (dejar unas pocas hojas para decorar) y cocer 5 minutos más.

■ **Triturar con la batidora.** Añadir la nata y rectificar la sazón si hiciera falta. Servir la crema caliente, decorada con unos botoncitos de nata y unas hojas de rúcula.

**Buena para la vista:** *además de ser un poderoso antioxidante, la rúcula es muy rica en vitamina A en forma de carotenos; contiene dos pigmentos naturales -la zeaxantina y la luteína- que protegen y cuidan la retina del ojo, por lo que su consumo ayuda a prevenir la aparición de cataratas.*

# Puré de lentejas al 'curry' con dados de manzana y picatostes

TIEMPO_ 45 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 250 g de lentejas •1 zanahoria •1 pimiento verde •1 cabeza de ajos •1 cucharadita de pimentón dulce •1 cucharada de tomate frito •1 ramito de hierbas aromáticas •4 rebanadas de pan tostado en el horno •1 manzana *Granny Smith* •1 cucharada de yogur griego natural sin azúcar •1 zanahoria •2 cucharaditas de *curry* •aceite de oliva virgen •vinagre de Jerez •zumo de limón •cebollino fresco picado •sal.

■ **Cocer las lentejas** con la zanahoria troceada, el pimiento, 1 cebolla entera, la cabeza de ajos y el ramillete de hierbas, hasta que estén tiernas. Calentar 2 cucharadas de aceite y sofreír la otra cebolla picada muy fina.

■ **Incorporar el pimiento verde** del guiso de las lentejas -sin semillas- y el tomate frito; rehogar ligeramente. Agregar el pimentón y dar unas vueltas sin que se queme. Por último, añadir un chorrito de vinagre. Pasar el sofrito por un chino y verter sobre las lentejas. Dar un hervor y poner el punto de sal. Retirar la cebolla, el ajo y las hierbas. Espolvorear con el *curry* y cocer 2 minutos. Pasar por la túrmix.

■ **Pelar la manzana, cortarla en dados** y regarlos con zumo de limón. Partir las rebanadas de pan tostado en pedacitos pequeños. Calentar la crema y añadir el yogur (no debe hervir). Servir y repartir los picatostes, los dados de manzana y el cebollino picado por encima.



# Sopa de apio y guisantes

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 200 g de guisantes congelados (frescos en su temporada, la primavera) • 1 cebolla mediana • 1 tallo de apio • 1 litro de caldo de verduras • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 cucharadita de comino en polvo • 1 cucharada de perejil picado • pimienta • sal.

■ **Poner agua a hervir en una cacerola.** Cuando alcance el punto de ebullición, agregar los guisantes y, cuando el agua vuelva a hervir, bajar a fuego medio y continuar la cocción 10 minutos. Escurrirlos, pasarlos por agua fría para preservar su color, volver a escurrir bien y reservar.

■ **Retirar las hebras al apio** y cortarlo en rodajas. Pelar y picar finamente la cebolla. Calentar el aceite en una cacerola y rehogar la cebolla sin que coja color. Incorporar el apio y sofreír durante 2 minutos más.

■ **Mojar con el caldo de verduras y cocer** a fuego medio durante 5 minutos. Incorporar los guisantes y el comino y salpimentar. Llevar de nuevo a ebullición. Retirar del fuego, repartir la sopa en los platos, espolvorear con un poco de perejil picado y servir.



**Nota:** *los guisantes tienen muchos nutrientes. Nos aportan ácido fólico, vitaminas A y C, minerales (sobre todo hierro, potasio y fósforo), proteínas vegetales, carbohidratos y fibra.*



# Crema de berberechos

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 kg de berberechos frescos • 2 escalonias • 1 puerro • 1 nabo • 750 ml de caldo de pescado • 100 ml de vino blanco • 100 ml de aceite • 1 cucharada de cebollino picado • 1 cucharada de aceite de oliva virgen • 1 cucharadita de pimentón • el zumo de medio limón • pimienta • sal.

■ **Lavar los berberechos y cocerlos** en el vino a fuego vivo. Retirar las conchas y colar el jugo de la cocción; reservarlo.

■ **Trocear la parte blanca del puerro.** Pelar y picar el nabo y las escalonias. Calentar 2 cucharadas de aceite y rehogar la verduras. Salpimentar, agregar el caldo de pescado y el jugo de los berberechos y cocer 15 minutos. Cinco minutos antes de finalizar, añadir el zumo de limón y los berberechos (reservar unos cuantos). Pasar por la batidora y el pasapurés. Servir y adornar con los berberechos reservados, cebollino y un hilo de aceite de oliva.



# Sopa de bacalao al aroma de tomillo

TIEMPO_ 25 minutos. DIFICULTAD_Mínima.

**Ingredientes:** 700 g de bacalado desalado • 500 ml de caldo de pescado • 3 zanahorias • 2 calabacines • 2 dientes de ajo • 3 escalonias • 100 ml de aceite de oliva • unas ramitas de tomillo • pimienta • sal.

■ **Cortar el bacalao en tacos pequeños.** Reservar 2 cucharadas de aceite y calentar el resto en una cazuela. Freír los tacos de pescado durante 3 minutos por cada lado, escurrirlos bien y reservar.

■ **Pelar las zanahorias y tornearlas.** Lavar los calabacines, secarlos y sacar unas bolas pequeñas de su pulpa. Cocer por separado las verduras en agua hirviendo con sal. Refrescarlas en agua fría y escurrirlas. Pelar y picar las escalonias y los dientes de ajo y rehogarlos en 2 cucharadas de aceite. Incorporar las verduras cocidas, el bacalao y las ramitas de tomillo; salpimentar. Mojar con el caldo y llevar a ebullición a fuego suave. Retirar del fuego cuando rompa a hervir y servir inmediatamente.

# Sopa de maíz

TIEMPO_ 15 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de maíz en grano • 150 g de champiñones • 1 pimiento verde • 1 cebolla • 1 pimiento jalapeño • 60 g de queso *cheddar* rallado • 1 cucharada de harina • 1 litro de caldo de pollo • 1 dl de leche • 1 dl de nata • 0,5 dl de aceite • 1 cucharada de pimentón • 1 cucharada de perejil • 1 cucharada de comino en grano.

■ **Retirar la parte terrosa de los champiñones,** limpiarlos con un paño húmedo y picarlos. Limpiar y cortar en dados el pimiento verde, la cebolla y el jalapeño. Calentar 2 cucharadas de aceite y saltear los champiñones. Retirar del fuego y reservar.

■ **Calentar el aceite restante en una cacerola** y añadir el pimiento, la cebolla, el jalapeño y el comino. Rehogar de 3 a 5 minutos. Espolvorear con harina y pimentón. Mezclar para que se formen grumos. Bajar el fuego, añadir el caldo y remover. Agregar la nata y la leche y no dejar de dar vueltas hasta espesar. Incorporar el maíz, el perejil picado y los champiñones. Salpimentar y mezclar. Espolvorear con queso *cheddar* una vez servida la sopa.

**Saber más:** ***La sopa de elote (término utilizado en México para referirse al maíz) es un plato tradicional de ese país.***



# Crema de remolacha

TIEMPO_ 20 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 400 g de remolacha cruda • 1 puerro • 200 ml de caldo de verdura • 100 g de queso *feta* (u otro queso blanco) • 6 anchoas en salazón o 1 arenque • eneldo fresco • aceite de oliva • pimienta de molinillo • sal.

■ **Pelar la remolacha;** cortarla en dados regulares para que cuezan por igual. Ponerlos en un cazo junto con el puerro, lavado y picado, y con el caldo de verduras. Cuando la remolacha y el puerro estén tiernos, triturar en la túrmix y luego pasar por el pasapurés para obtener una crema más homogénea y fina. Sazonar con sal y reservar.

■ **En el momento de servir,** calentar la crema y añadir el queso *feta* troceado menudo, las anchoas picadas, un poquito de eneldo fresco y un golpe de pimienta. Terminar con unas gotas de aceite de oliva virgen extra.

**Opción:** *el* borsch *es una sopa tradicional rusa elaborada igualmente a base de remolacha y verduras. Aunque, con variantes, también se hace en Ucrania, Lituania y algunos países de Europa del Este y Central. Se cocina con caldo de carne, remolacha, repollo, cebolla, zanahoria, tomate, puerro, apio... -en algunos sitios, como Ucrania, se añade patata- y se sazona con sal, pimienta y un chorrito de vinagre. Una vez en la mesa, se añade un poquito de* crème fraîche *(crema agria) o, en su defecto, una cucharada de yogur griego y un poco de eneldo picado.*



# ‘Parmentier’ de mejillones

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 500 g de mejillones • 4 patatas grandes • 1 calabacín pequeño • 1 zanahoria • 50 g de judías verdes • 1 nabo • 1 litro de caldo de pescado • 200 ml de vino blanco • sal • aceite de oliva virgen • pimienta • unas ramitas de perejil.

■ **Limpiar los mejillones y abrirlos al vapor** en un cazo con el vino blanco a fuego vivo. Recoger el jugo de la cocción y colar por un paño para eliminar posibles restos de arena. Retirar las conchas y reservar los mejillones.

■ **Cocer las patatas peladas y troceadas** en el caldo de pescado. Cuando estén tiernas, reducir todo a un puré finísimo con la ayuda de la batidora. Añadir el caldo de la cocción de los mejillones y un chorrito de aceite de oliva virgen crudo (utilizar una variedad suave). El resultado tiene que ser un caldo ligeramente trabado por la patata.

■ **Cortar las verduras en juliana fina** y escaldarlas en agua hirviendo con sal. Poco antes de llevar a la mesa, pasar el *parmentier* (puré de patata) a un cazo junto con los mejillones y la juliana de verduras. Dar un hervor y servir en boles o cuencos. Espolvorear con pimienta y unas hojitas de perejil picadas.

**Saber más:** *el término* parmentier *en general se refiere a una crema o puré fino de patata. Se llama así en honor de Antoine Augustin de Parmentier, científico y nutricionista francés del siglo XVIII que introdujo el cultivo y el consumo de la patata en Francia y en gran parte de Europa (por aquel entonces, este alimento no se consideraba apto para el consumo humano).*



# Puré fino de castañas

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 bote de castañas al natural • 300 g de champiñones laminados • 1 cebolla • 1 copita de vino de Jerez • 750 ml de caldo de ave • tomillo fresco • aceite de oliva virgen • pimienta molida • sal. Un tarrito de nata líquida (opcional).

■ **Pelar la cebolla, picarla fino y pocharla** en una cacerola honda hasta que esté transparente. Añadir los champiñones y continuar la cocción durante 10 minutos (reservar algún champiñón para decorar).

■ **Agregar las castañas escurridas y rehogar** ligeramente. Regar con el jerez y cocer a fuego vivo hasta que se evapore el alcohol. Cubrir con el caldo y cocer 12 minutos.

■ **Triturar con la batidora** hasta conseguir una crema fina. Salpimentar. Antes de servir, se puede enriquecer con un chorrito de nata para conseguir un efecto más aterciopelado. Decorar con unas láminas de champiñón y un ramita de tomillo.





# Crema de coliflor

TIEMPO_ 1 h y 10 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 coliflor • 50 g de queso roquefort • 2 hojas de laurel • 3 cucharadas de aceite de oliva • 1 cebolla • 2 ramas de apio • 1 puerro • 3 cucharadas de nata • 8 colines • 50 g de jamón de Jabugo en lonchas finas • 1 bolsa de *chips* de verduras • pimienta • sal.

■ **Retirar las hojas verdes y los tallos gruesos** a la coliflor. Ponerlos en un cazo con el laurel, sal y 1 1/4 litros de agua; cocer 30 minutos. Mientras, separar la coliflor en ramilletes. Pelar y picar la cebolla. Retirar las hebras al apio y picarlo. Trocear menudo la parte blanca del puerro. Calentar el aceite en una cacerola y sofreír las verduras picadas durante unos minutos. Retirar del fuego, tapar y dejar reposar unos 15 minutos.

■ **Colar el caldo y añadirlo a las verduras.** Incorporar los ramitos de coliflor y cocer, tapado, unos 40 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar unos minutos. Triturar en la túrmix. Volver a poner en la cacerola y añadir la nata y el queso desmenuzado. Remover mientras se calienta y se deshace el queso por el calor. Salpimentar y servir en cuencos. Decorar con las *chips* de verduras y acompañar con los colines envueltos en jamón.



# Crema de patata con cecina y zanahoria

TIEMPO_ 25 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 600 g de patatas • 4 dientes de ajo • 1 zanahoria • 2 lonchas de cecina • 750 ml de caldo de pollo • 50 ml de aceite de oliva • pimienta • sal.

■ **Pelar las patatas y trocearlas.** Calentar 2 cucharadas de aceite en una cacerola y saltearlas con los dientes de ajo picados. Salpimentar y agregar el caldo de pollo. Llevar a ebullición y cocer 20 minutos a fuego medio sin tapar. Triturar con la batidora y tamizar luego por el pasapurés.

■ **Pelar la zanahoria y cortarla en juliana fina;** freírla en el aceite restante. Escurrir sobre papel absorbente. Picar la mitad de la cecina y cortar el resto en tiras. Saltear la cecina (tiras y taquitos) en una sartén sin grasa. Repartir la crema en los platos y distribuir por encima la zanahoria y la cecina.

**Nota:** *la cecina de León, que goza de Indicación Geográfica Protegida (IGP), se obtiene de los cuartos traseros de las vacas. Esa carne se somete primero a salazón, luego se ahuma con leña de roble o encina y se deja "curar" de 7 a 22 meses, según el peso de la pieza.*

# Sopa de 'noodles'

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de *noodles* de trigo (en tiendas de alimentación asiática y *gourmet*) • 150 g de judías verdes • 4 cebolletas • 2 dientes de ajo • 4 huevos de codorniz • 150 ml de salsa de soja • 150 ml de vino blanco seco • 700 ml de caldo de verdura desgrasado • 1 trozo de jengibre de 2 cm de largo • pimienta • sal.

■ **Cortar las judías verdes en juliana muy fina.** Cocerlas en abundante agua con sal durante 5 minutos. Escurrirlas y pasarlas por agua fría. Cocer los *noodles* durante el tiempo que indiquen las instrucciones del envase (alrededor de 4 minutos).

■ **Pelar las cebolletas.** Pelar los dientes de ajo y laminarlos. Cortar el jengibre en rodajas finas.

■ **En una cacerola,** disponer las cebolletas, los dientes de ajo, el jengibre, la salsa de soja, el vino blanco y el caldo de verdura. Salpimentar. Tapar y llevar a ebullición. Dejar que cueza a fuego suave durante 20 minutos. En el último momento, agregar las judías verdes y los *noodles* para que se calienten.

■ **Cocer los huevos en agua hirviendo;** refrescarlos y pelarlos. Repartirlos en los platos de servir y agregar la sopa con los *noodles*.



**Nota:** *los fideos chinos pueden estar elaborados con harina de trigo, de arroz o de habas* mungo *(soja verde).*




# Pote de coles de Bruselas y pollo

TIEMPO_ 25 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 200 g de coles de Bruselas • 2 pechugas de pollo • 2 tomates rojos • 1 cebolla • 1 puerro • 1 zanahoria • 750 ml de caldo de ave desgrasado • 1 cucharada de perejil picado • pimienta molida • sal.

■ **Retirar el tronco** y las hojas exteriores a las coles. Escaldar los tomates en agua hirviendo durante 2 minutos. Refrescarlos, pelarlos, quitarles las simientes y cortarlos en gajos.

■ **Pelar la cebolla** y dividirla en cuartos. Pelar la zanahoria; trocearla. Retirar las hojas verdes del puerro y partir el resto. Quitar la piel y la grasa a las pechugas.

■ **Disponer en una cacerola las pechugas** enteras, la cebolla, el puerro y la zanahoria. Sazonar con pimienta y sal. Cubrir todo con el caldo y llevar a ebullición. Bajar el fuego y continuar la cocción durante 10 minutos.

■ **Agregar los tomates** y mantener la cocción durante 3 minutos. Retirar del fuego y trocear las pechugas. Cortar el puerro y la cebolla en juliana. Cortar la zanahoria en dados pequeños. Repartirlos en soperas de servir individuales. Colocar encima las coles y los dados de pollo y añadir el caldo de la cocción muy caliente. Finalmente, espolvorear con el perejil picado y servir.



# Sopa tailandesa

TIEMPO_ 15 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 100 g de setas *shiitake* u otra seta de temporada • 3 cebolletas • 100 g de cintas de pasta de arroz (en tiendas orientales) • 500 g de langostinos • 750 ml de caldo de pescado • 1 cucharada de concentrado de pescado • 40 g de raíz de jengibre • pimienta • sal.

■ **Poner 750 ml de agua en una cacerola.** Agregar el caldo, el concentrado de pescado y el jengibre pelado y cortado en rodajas finas. Llevar a ebullición, bajar el fuego y dejar reducir a la mitad. Retirar las cabezas a los langostinos, pelarlos y retirar los intestinos.

■ **Filtrar el caldo,** pasarlo a una cacerola y calentar. Limpiar los restos de tierra de las setas suavemente con una brocha o paño -no con agua-. Cuando el agua rompa a hervir, incorporar las cintas y las setas. Cocer a fuego muy suave durante 5 minutos.

■ **Añadir los langostinos,** salpimentar y continuar la cocción 2 minutos más. Servir y adornar con las cebolletas cortadas en rodajas.

**Consejo:** ***para acompañar la comida tailandesa, más que el vino, lo que realmente marida es la cerveza. También algunos vinos espumosos, como el cava. En este caso, para respetar al máximo el sabor de las setas, elige una*** **lager** ***un poco tostada o una*** **ale** ***muy suave.***

# Puré de coliflor y brócoli

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de coliflor • 100 g de brócoli • 200 g de nabos • 2 escalonias • 1 litro de caldo de verduras desgrasado • 200 ml de leche • 50 ml de aceite de oliva • 1 cucharada de perejil rizado picado • pimienta • sal.

■ **Cortar los tallos a la coliflor y al brócoli** y separar los ramos. Pasarlos por agua fría y escurrirlos. Pelar los nabos; trocearlos. Pelar las escalonias y picarlas. Calentar 2 cucharadas de aceite en una cacerola y rehogar todo sin que coja color.

■ **Mojar con el caldo de verduras** y sazonar con pimienta y sal. Tapar la cacerola y llevar a ebullición. Cocer a fuego medio durante 25 minutos. Pasar el conjunto por la batidora y el pasapurés. Poner la crema sobre el fuego y agregar la leche; calentar y rectificar la sazón si fuera necesario. Saltear el brócoli en el aceite restante. Servir la crema en tazas, repartir el brócoli y espolvorear con el perejil.

**Plus:** *puedes añadir 3 quesitos desgrasados para dar más consistencia a la crema. Se trituran con las verduras y se tamizan con el pasapurés. Además, se le pueden añadir por encima unas tiras finas de pollo a la plancha.*







# Crema de alcachofa

TIEMPO_ 45 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 bolsa de alcachofas (400 g) congeladas • 100 g de requesón • 1 puerro • 4 chalotas • 800 ml de caldo de verduras • 50 ml de nata • 50 g de jamón serrano picado • 1 cucharada de cebollino picado • 3 cucharadas de aceite de oliva virgen • sal • pimienta.

■ **Pelar y picar las chalotas.** Limpiar el puerro, retirar las hojas verdes y cortarlo en rodajas finas. Calentar el aceite en una olla y sofreír las chalotas; añadir el puerro y rehogar unos minutos más. Agregar las alcachofas directamente de la bolsa y cocerlas unos 5 minutos para que suelten el agua.

■ **Regar con el caldo,** llevar a punto de ebullición, bajar el fuego, tapar y cocer suavemente 35 minutos. Triturar en la túrmix junto con el requesón hasta formar una crema; salpimentar al gusto y guardar en la nevera hasta que se vaya a consumir.

■ **Antes de servir,** volver a calentar en una cacerola (debe estar muy caliente), rectificar la sazón, retirar del fuego y añadir la nata; remover. Espolvorear el jamón y el cebollino picados y pulverizar unas gotas de aceite de oliva virgen. Servir inmediatamente.

**Plus:** *puedes darle un toque de nuez moscada o albahaca.*






# A fuego lento

**Las legumbres, junto con los cereales,** han constituido la base de la dieta de muchos pueblos desde la Antigüedad debido a tres factores: por sus muchas variantes culinarias -ligan bien con verduras, carne, pescado, marisco...-, por su fácil y larga conservación y, fundamentalmente, por su importante aporte de nutrientes y energía.







LA COCCIÓN DE LAS LEGUMBRES DEBE SER LENTA. Si se cuecen a fuego fuerte y de forma rápida, el grano se abrirá antes de estar a punto y se separará de la piel.

# Judiones con pollo

TIEMPO_ 2 h + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 200 g de judiones de La Granja • 12 coles de Bruselas • 2 zanahorias • 1 cabeza de ajos • cebolla grande • 2 puerros • 4 muslos de pollo • hebras de azafrán • granos de pimienta • 1 clavo de olor • 1 hoja de laurel • aceite de oliva virgen extra • sal.

■ **La víspera, dejar en remojo los judiones.** Escurrirlos, pasarlos a una olla grande junto con el pollo, los puerros y las coles bien limpias, las zanahorias peladas, la cebolla pelada con el clavo pinchado en ella y la cabeza de ajos entera. Cubrir con agua y añadir las hierbas y las especias.

■ **Cuando alcance el punto de ebullición,** agregar 1/2 vasito de agua para cortar el hervor y dejar que vuelva a cocer. Bajar el fuego y cocinar suave. Añadir agua fría tantas veces como sea necesario sin que se corte el hervor. Sazonar a mitad de cocción.

■ **Una vez que los judiones estén tiernos,** retirar la cebolla, el ajo, los puerros y las hierbas. Dejar el pollo, las coles y las zanahorias. Servir y aliñar con un chorrito de aceite.



**Saber más:** ***el judión tiene su origen en América y fue introducido en La Granja de San Ildefonso, Segovia, por los reyes que se asentaron a veranear allí.***



# Lentejas con dados de pavo

TIEMPO_ 40 min + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 250 g de lentejas • 300 g de pechuga de pavo • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 1 zanahoria • 1 dl de aceite de oliva • unas ramitas de estragón • pimienta • sal.

■ **Poner las lentejas a remojo en agua fría** durante 8 horas. Pelar y picar la cebolla, el diente de ajo y la zanahoria. Calentar la mitad del aceite en una cacerola y rehogar la cebolla, el ajo y la zanahoria. Agregar las lentejas escurridas. Sazonar con pimienta y sal. Cubrir con agua fría y llevar a ebullición. Continuar la cocción durante 35 minutos.

■ **Cortar la pechuga de pavo en dados regulares.** Calentar el aceite restante en una sartén y saltearlos durante 3 minutos por cada lado hasta que cojan un bonito color dorado.

■ **Incorporar las lentejas estofadas.** Dar un hervor al conjunto y retirar del fuego. Espolvorear con el estragón picado y servir.

**Nutrición:** ***las lentejas contienen hidratos de carbono, que aportan energía, pero no tienen grasa.***

# Alubias rojas con rollos de col y morcilla

TIEMPO_ 1 h y 20 min + remojo.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de alubias rojas • 200 g de morcilla • 1 col pequeña • 2 escalonias • 1 zanahoria • 1 cabeza de ajos • 1 huevo • 50 ml de aceite de oliva • unas ramitas de cilantro • pimienta • sal.

■ **Poner las alubias en remojo durante 8 horas.** Pelar la zanahoria y trocearla. Escurrir las alubias y pasarlas a una cacerola con la zanahoria y la cabeza de ajos entera sin pelar. Cubrir con agua fría hasta dos dedos por encima. Cocer todo a fuego muy lento y continuar la cocción hasta que estén hechas (casi 1 hora).

■ **Según se vaya consumiendo el agua,** agregar más (fría) poco a poco. Unos 15 minutos antes de terminar la cocción, salpimentar. Deben quedar blandas, con la salsa un poco espesa.

■ **Cocer la col en agua con sal** 20 minutos. Escurrirla y picarla fino. Retirar la piel a la morcilla y aplastarla. Pelar y picar las escalonias. Calentar el aceite y rehogar las escalonias. Incorporar la morcilla y la col, salpimentar y cocer 5 minutos. Retirar del fuego. En un bol batir el huevo, agregar la preparación de la morcilla y mezclar. Cortar papel de aluminio, colocar encima la preparación y hacer un rollito. Hornearlo 30 minutos a 180 ºC. Retirar el papel y cortar en rodajas. Servir las alubias con las rodajas de col y morcilla y espolvorear con cilantro.



# Garbanzos con chocos

TIEMPO_ 85 minutos + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 750 g de chocos (sepias) • 300 g de garbanzos • 1 cebolla • 1 cabeza de ajos • 1 pimiento rojo • 1 puerro • 2 cebolletas • 100 ml de salsa de tomate • 2 hojas de laurel • unas hebras de azafrán • 2 cucharadas de aceite de oliva • unas ramitas de tomillo • pimienta • sal.

■ **Remojar los garbanzos en agua durante 8 horas.** Escurrirlos y pasarlos a una cacerola con la cebolla pelada en cuartos, la cabeza de ajos entera y el laurel. Cubrir con agua fría y llevar a ebullición. Cocer sin tapar durante 60 minutos a fuego suave. Agregar el agua necesaria -hirviendo- para que esté siempre cubierto.

■ **Pelar y picar las cebolletas,** el pimiento y el puerro. Rehogarlo todo durante 5 minutos en una cazuela con aceite caliente. Añadir la salsa de tomate y salpimentar.

■ **Limpiar los chocos, lavarlos y secarlos.** Cortarlos en trozos, incorporarlos al sofrito y cocinar durante 5 minutos más a fuego suave. Agregar los garbanzos ya cocidos y bien escurridos. Pelar el ajo cocido con los garbanzos y majarlo en un mortero junto con las hebras de azafrán. Incorporar el majado a la cazuela, rectificar la sazón y espolvorear con el tomillo picado. Cocer a fuego suave durante 15 minutos y servir.



# Potaje de alubias con verduras

TIEMPO_ 90 minutos + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 200 g de alubias • 1 puerro • 2 ramas de apio • 1 cebolla • 200 g de acelgas • 2 patatas • 50 g de semillas de soja • 1 1/2 litro de caldo de verduras • 3 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta • 150 g de queso parmesano rallado.

■ **Poner las alubias y las semillas de soja a remojar** en agua fría la noche anterior. Pelar la cebolla y picarla. Retirar las hojas verdes al puerro y cortar la parte blanca en rodajas. Eliminar las hebras del apio y picarlo. Lavar las acelgas y trocearlas. Pelar las patatas y cortarlas en trozos regulares.

■ **Calentar el aceite en una cacerola** y sofreír la cebolla, el puerro y el apio. Agregar las alubias y las semillas de soja escurridas y cubrir con el caldo de verduras. Llevar a ebullición, tapar la cacerola y dejar que cueza suavemente durante 1 hora y media más o menos, hasta que las alubias estén tiernas. A mitad de cocción, incorporar las patatas y las acelgas preparadas. Rectificar la sazón si es necesario.

■ **Forrar una bandeja de horno con papel** sulfurizado y poner el queso parmesano rallado en montoncitos. Aplastarlos bien y hornearlos a 200 ºC hasta que el queso se funda. Antes de que se enfríen, darles forma de teja con un rodillo. Servir el pote de alubias acompañado con las tejas de queso.





**Legumbres** *EN CUCHARA*

# 'Cassoulet'

TIEMPO_ 2 horas + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de alubias blancas • 2 cebollas • 2 zanahorias • 2 ramas de apio • 4 dientes de ajo • 7 cucharadas de grasa de oca • 1 lata de tomates al natural • 1 1/2 l de caldo de verduras • 1 rama de romero • 4 ramas de tomillo fresco • 2 hojas de laurel • 6 salchichas frescas • 300 g de carne de cerdo • 100 g de pan rallado • perejil fresco picado.

■ **Poner las alubias a remojar en agua fría** durante 8-9 horas. Dejar en lugar fresco y a temperatura ambiente (se pueden poner en remojo la noche anterior).

■ **Pelar y picar fino las cebollas, las zanahorias** y el ajo. Lavar las ramas de apio, retirarles las hebras y picarlas también muy finas. Poner 4 cucharadas de grasa de oca en el fondo de una cacerola que tenga tapa y admita horno y rehogar las verduras picadas durante 20 minutos. Añadir las alubias escurridas, los tomates sin las semillas y troceados y las ramitas de hierbas aromáticas y cubrir con el caldo de verduras. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Tapar la cacerola y cocer a fuego lento suave durante 1 hora.

■ **Limpiar de grasa la carne de cerdo y cortarla** en dados pequeños. Pinchar las salchichas. Poner la carne y las salchichas en una bandeja de horno forrada con papel vegetal y hornear a 200 ºC durante 35 minutos. Trocear las salchichas e incorporarlas, junto con la carne y el pan rallado, a la cazuela de las alubias. Remover y agregar el resto de la grasa de oca, tapar y seguir cociendo otros 55 minutos. Retirar, espolvorear con perejil picado y servir enseguida.



# Fabes con almejas

TIEMPO_ 2 h + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de fabes • 1 1/2 kg de almejas • 1 dl de vino blanco • 3/4 dl de aceite de oliva • 2 dientes de ajo • 1 cebolla • 250 g de tomates • 1 cucharadita de perejil picado • 1 hoja de laurel • 1 pizca de azafrán • 1 guindilla roja • sal.

■ **Dejar las fabes en remojo la víspera.** Ponerlas a cocer en una cazuela en la misma agua, junto con la hoja de laurel y la pizca de azafrán. Llevar a punto de ebullición a fuego alto y, cuando rompa a hervir, espumar la superficie y bajar el fuego. Cocer 1 hora y 1/2 aproximadamente.

■ **Pelar y picar la cebolla y el ajo.** Pelar los tomates, quitarles las semillas y picarlos. Abrir la guindilla por la mitad a lo largo, retirar las semillas y picarla. Calentar el aceite en una sartén y sofreír los ingredientes preparados. Añadir el perejil picado, las almejas lavadas y el vino blanco. Sazonar.

■ **Llevar a ebullición el sofrito y las almejas.** Tapar y cocer hasta que se abran. Verter sobre las fabes y cocer unos minutos más.

# Judías pintas con costillas

TIEMPO_ 2 h y 15 minutos + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1/2 kg de costillas de cerdo separadas y cortadas por la mitad • 100 g de beicon • 1 cebolla • 1 puerro • 2 chorizos pequeños picantes • 200 g de judías pintas • 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 hoja de laurel • sal • pimienta.

■ **Poner las judías en remojo 8 horas antes.** Salpimentar las costillas, picar el beicon y pelar y picar la cebolla. Limpiar el puerro y picar el tallo blanco. Calentar el aceite en una olla y saltear el beicon, añadir las costillas, rehogarlas y agregar la cebolla picada.

■ **Cuando la carne de las costillas** esté bien dorada y la cebolla brillante, incorporar el puerro y rehogar unos minutos más. Añadir el laurel y las judías escurridas y cubrir con abundante agua. Llevar a punto de ebullición.

■ **Espumar y dejar que cueza semitapado** durante dos horas a fuego suave. Mientras, cocer los chorizos en otra cazuela. Escurrirlos, cortarlos en rodajas y agregarlas al guiso. Reservar hasta servir.



**Nutrición:** *las judías pintas ayudan a mantener bajo el colesterol y son recomendadas para el desarrollo muscular.*




# Lentejas con tomatitos y calabacín

TIEMPO_ 45 minutos + remojo.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de lentejas • 100 g de tomates *cherry* • 1 calabacín grande • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 2 tallos de apio • 50 ml de aceite de oliva • 1 cucharada de orégano seco • 1 cucharadita de azúcar • pimienta • sal.

■ **Dejar en remojo las lentejas** en agua fría de 6 a 8 horas. Retirar las hebras a los tallos de apio y trocearlos; lavar los dientes de ajo con su piel. Escurrir las lentejas y ponerlas en una cacerola con el ajo y el apio troceado.

■ **Cubrir con agua y salpimentar.** Llevar a ebullición, bajar el fuego y dejar cocer suavemente durante 45 minutos aproximadamente. Mientras, lavar los tomatitos y el calabacín.

■ **Cortar el calabacín en dados.** Calentar el aceite en una sartén y rehogar la cebolla pelada y picada sin que coja color. Agregar los dados de calabacín y saltearlos. Incorporar los tomatitos y sazonar con el azúcar, un poco de pimienta y sal.

■ **Cocer el conjunto durante 5 minutos.** Servir las lentejas junto con las verduras preparadas. Espolvorear antes con el orégano.



# Habas guisadas con codillo y calabaza

TIEMPO_ 3 h. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 kg de habas frescas, en vaina • 1 codillo de cerdo en salazón • 200 g de calabaza • 1 cebolla • 700 ml de caldo (puede ser de cocido) • menta fresca • sal.

■ **Cocer el codillo durante 3 horas** en agua hasta que esté muy tierno, de modo que se pueda cortar con un tenedor. Desechar el agua, escurrirlo y trocear la carne.

■ **Desgranar las habas.** Pelar la calabaza y trocearla en dados. En una cacerola, poner a cocer la calabaza con la cebolla, el caldo y la carne de codillo. Cuando la calabaza esté tierna, retirar la cebolla y añadir las habas.

■ **Dar el punto de sal.** Cocer unos minutos más y agregar la menta fresca. Servir caliente.

**Nota:** *también se pueden añadir 2 zanahorias troceadas y una pizca de pimentón para darle un toque aromático. Elige las habas cuyas vainas sean firmes, rígidas y estrechas, con los granos no muy marcados. También puedes aprovechar las vainas, que pueden cocinarse rehogadas con cebolla picada o hervidas. Están muy ricas en revuelto de huevos.*

# Alubias blancas con bacalao en su salsa

TIEMPO_ 1 h y 20 min + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de alubias blancas • 400 g de bacalao fresco • 1 cebolla • 1 pimiento verde • 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de cilantro picado • pimienta • sal. **Para la salsa:** 200 g de tomates • 150 ml de aceite de oliva • 1 cucharadita de comino • 1 cucharadita de cardamomo • 1 chile picante • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 1 cucharada de *curry* en polvo • 500 ml de caldo de verduras • pimienta • sal.

■ **Poner las alubias en remojo de agua fría** durante 8 horas. Escurrirlas y pasarlas a una cacerola con la cebolla pelada, el pimiento verde, 2 cucharadas de aceite y sal. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocer durante una hora. Escaldar los tomates en agua hirviendo con sal durante 1 minuto. Refrescarlos en agua fría, pelarlos, retirarles las simientes y picarlos fino.

■ **Poner en una cacerola 2 cucharadas de aceite,** el comino, el chile (sin semillas) y el cardamomo. Rehogar 2 minutos y añadir la cebolla y el ajo y picados y un pellizco de sal. Continuar la cocción 2 minutos. Incorporar los tomates, el *curry*, el caldo de verduras, pimienta y sal. Seguir cociendo 10 minutos, pasar por la batidora y reservar al calor.

■ **Cortar el bacalao en dados regulares** y salpimentar. Dorarlos en una sartén con aceite caliente. Escurrirlos sobre papel absorbente e incorporar a la salsa junto con las alubias; remover bien. Volver a calentar y espolvorear el cilantro.







# Garbanzos con cordero al romero

TIEMPO_ 2 h + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de garbanzos • 1 pierna de cordero troceada • 1/2 puerro • 1 zanahoria • 1/2 pimiento rojo • 1 trozo de raíz de jengibre (opcional) • 4 dientes de ajo • 1 cucharada de romero picado • 1 cucharadita de comino molido • 1 cucharadita de pimentón de la Vera • pimienta negra molida • aceite de oliva virgen • sal.

■ **Poner los garbanzos en remojo la noche anterior.** Antes de hacerlos enjuagarlos, tirando el agua del remojo, y escurrirlos. Poner una olla al fuego con un poco de aceite de oliva y dorar los trozos de cordero, previamente sazonados. Retirarlos y reservarlos sobre papel absorbente.

■ **En la misma olla, y a fuego bajo, poner el puerro,** el pimiento y la zanahoria, todo picado, junto con 2 cucharadas de agua. Dejar pochar unos minutos. Cuando las hortalizas empiecen a estar tiernas, agregar los dientes de ajo pelados y majados y el jengibre rallado. Sofreír y añadir los garbanzos y las especias. Mezclar y cubrir con agua. Llevar a ebullición, reducir el fuego y cocer 1 hora como mínimo. Incorporar el cordero, sazonar al gusto y mezclar. Dejar cocer otros 20 minutos. Apagar el fuego y dejar reposar.

# Guiso de alubia blanca y roja

TIEMPO_ 60 minutos + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 200 g de alubias blancas • 200 g de alubias rojas • 2 cebollas • 2 zanahorias • 1 pimiento rojo • 1 pimiento verde • 1 guindilla • 3 dientes de ajo • 1 loncha de beicon de 1/2 cm de grosor • 1 dl de aceite de oliva • 1 cucharada de tomillo picado • pimienta • sal.

■ **Poner las alubias en remojo, por separado,** durante 8 horas. Pelar y trocear las cebollas y las zanahorias. Escurrir las alubias y ponerlas en dos cacerolas con las cebollas, las zanahorias, 1 cucharada de aceite en cada una y sal. Cubrir con agua fría y llevar a ebullición. Tapar y continuar la cocción 45 minutos. Poner la guindilla en agua templada.

■ **Cortar los pimientos en dados.** Pelar y picar los dientes de ajo. Cortar el beicon en dados. Calentar el aceite restante, rehogar las cebollas peladas y picadas y los dientes de ajo sin que cojan color. Salpimentar. Incorporar los pimientos y saltearlos durante 4 minutos. Agregar los dados de beicon y la guindilla cortada en aros y retirar del fuego. Escurrir las alubias y mezclarlas con los pimientos. Servir y espolvorear con tomillo picado.



**Saber más:** *la guindilla contiene capsaicina, una sustancia antioxidante que, además, es la responsable de la sensación de ardor y picor en la boca.*



# Lentejas con carrilleras al vino

TIEMPO_ 1 h y 30 minutos. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 350 g de lentejas • 4 carrilleras de cerdo limpias • 1/2 cebolla • 2 dientes de ajo • 4 tomates secos • 1 zanahoria • 1 dl de vino tinto • 1 hoja de laurel • 1 cucharada de comino • 4 patatas pequeñas • 1 ramita de romero fresco • pimentón dulce • pimentón picante • sal • aceite de oliva.

■ **Poner las lentejas en remojo la víspera.** Hidratar los tomates secos. Calentar un poco de aceite en una olla. Sazonar las carrilleras con pimienta, sal, comino y un poco de pimentón picante. Marcarlas por los lados, dorándolas bien. Incorporar media cebolla picada, la zanahoria cortada en dados y el ajo pelado. Pochar a fuego suave. Mojar con el vino, añadir los tomates y cocer 40 minutos.

■ **Pelar las patatas** y ponerlas en una cacerola con las lentejas. Agregar pimentón dulce y picante, laurel, romero, sal y pimienta y cubrir con agua. Cocerlo todo de 30 a 40 minutos. Servir las lentejas con las carrilleras y espolvorear con perejil picado por encima.

# Verdinas con sobrasada

TIEMPO_1 h y 10 minutos + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de verdinas • 200 g de sobrasada • 100 ml de aceite • 1 huevo • 50 g de harina • 1 diente de ajo • 1 hoja de laurel • 1 cucharada de perejil picado • pimienta • sal.

■ **Dejar las verdinas en agua fría** durante 6 horas. Escurrirlas y pasarlas a una cazuela con el laurel, el ajo, 1 cucharada de aceite, pimienta molida y sal.

■ **Cubrirlas con agua fría y** llevarlas a ebullición. Romper el hervor con un poco de agua fría (repetir la operación 3 veces). Mantener la cocción a fuego suave durante una hora.

■ **Disponer la sobrasada en un bol** y aplastarla con un tenedor. Con la ayuda de dos cucharillas, formar unas bolitas pequeñas. Pasarlas primero por harina, sacudir el exceso, y luego rebozarlas en huevo batido. Calentar el aceite restante en una sartén amplia y dorar los buñuelos de sobrasada. Escurrirlos sobre papel de cocina absorbente.

■ **Servir las verdinas estofadas** muy calientes con los buñuelos de sobrasada repartidos por encima y espolvorear el conjunto con perejil picado.



# Frijoles negros con amaranto y panceta

TIEMPO_ 1 h y 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 250 g de frijoles negros • 75 g de amaranto • 250 g de panceta de cerdo • 1 trozo de tocino fresco (50 g) • 1 chorizo asturiano ahumado • 1 oreja de cerdo • 1 hueso de jamón • 1 cebolla • 1 cabeza de ajos • 1 tomate maduro • 1 pimiento verde • 1 rama de apio • 1 hoja de laurel • 1 rama de romero • 1 chile (opcional) • aceite de oliva virgen extra • sal.

■ **Poner los frijoles a remojo la** víspera. Cocerlos en agua fría, junto con la panceta de cerdo, el tocino, la oreja, el hueso, el chorizo, la cabeza de ajos y las verduras enteras. Añadir el laurel, el romero y el chile.

■ **Cuando rompa el hervor,** continuar la cocción a fuego lento hasta que los frijoles estén tiernos. A la mitad de la cocción poner el punto de sal y, al finalizar, añadir un chorrito de aceite.

■ **En un cazo aparte, cocer** el amaranto en agua con sal. Reservar. Cuando los frijoles estén tiernos, retirar las verduras. Sacar los embutidos, trocearlos y volver a añadirlos junto con el amaranto a los frijoles. Espolvorear con pimentón y dejar que dé un hervor.

**Saber más:** *el amaranto es un cereal que fue seleccionado por la NASA, junto con la quinoa, para alimentar a los astronautas por su alto valor nutritivo.*



# Pote gallego con berza

TIEMPO_ 90 minutos + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 100 g de alubias blancas • 1 manojo de berza • 1 chorizo gallego • 1 hueso de espinazo en salazón • 1 trozo de panceta en salazón • 1 trozo de costillas de cerdo en salazón • 1 bolita de unto rebozada en harina • 2 patatas • sal.

■ **Poner a remojo las alubias la noche anterior,** con la panceta, el hueso de espinazo y las costillas.

■ **En una olla grande con agua, echar** las alubias, el hueso, la panceta y las costillas bien escurridas, junto con la bola de unto (del tamaño de una albóndiga). Cocinar a fuego lento 1 hora aproximadamente.

■ **Lavar la berza, cortarla en juliana y añadirla a la olla** junto con las patatas peladas y cortadas en trozos no muy grandes y el chorizo. Dejar una media hora a fuego no muy fuerte. Probar de sal y añadir si hiciera falta.

■ **Servir por un lado el caldo, la berza, las alubias** y las patatas, y por otro lado la carne (las costillas y la panceta), el chorizo y el hueso.




**Un plus:** *el unto es manteca de cerdo con un sabor ahumado muy característico, una grasa que envuelve el riñón del cerdo. Se puede sustituir por manteca.*



# Verdinas a la llanisca

TIEMPO_ 2 h + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 250 g de verdinas • 1 puerro • 1 cebolla • 1 pimiento rojo • 1 zanahoria • 500 ml de caldo de pescado • 1 cucharada de salsa de tomate • 400 g de rape troceado • 200 g de gambas • 250 g de almejas • 2 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta.

■ **Poner las verdinas a remojo en agua** fría la noche anterior. Pelar la cebolla y la zanahoria y partirlas en cuartos. Lavar el pimiento rojo, retirar las semillas y picarlo fino. Lavar el puerro y cortarlo en aros. Calentar el aceite y rehogar las verduras. Agregar las verdinas y cubrir con el caldo. Llevar a punto de ebullición y espumar. Bajar el fuego y dejar cocer durante una hora y media.

■ **Salpimentar el rape, pelar las gambas** y lavar las almejas. Añadir el rape a las verdinas y cocer 10 minutos. Agregar las gambas y las almejas, verter la salsa de tomate y remover. Tapar y cocer otros 5 minutos hasta que se abran las almejas.



# Garbanzos con almejas

TIEMPO_ 60 min + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 400 g de garbanzos • 400 g de almejas • 1 cebolla • 1 zanahoria • 2 dientes de ajo • 200 ml de vino blanco seco • 200 ml de caldo de pescado • 4 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de cebollino picado • sal.

■ **Remojar los garbanzos 8 horas en agua fría.** Pelar la cebolla y la zanahoria. Poner agua a cocer con sal. Cuando rompa a hervir añadir los garbanzos, la cebolla, la zanahoria y 2 cucharadas de aceite. Cuando alcance la ebullición, retirar la espuma y continuar la cocción 50 minutos.

■ **Abrir las almejas en una cacerola con el vino.** Colar el caldo de cocción, ponerlo en un cazo, agregar el caldo de pescado y reducir. Pelar el ajo, cortarlo en láminas y freírlo en una cazuela. Añadir la zanahoria y la cebolla de la cocción del guiso, picadas, junto con los garbanzos escurridos. Incorporar el cebollino, las almejas sin conchas y el caldo. Mezclar unos minutos y servir.

# Pochas con butifarra

TIEMPO_ 50-60 min + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 375 g de pochas frescas • 1 cebolla • 1 zanahoria • 1 tallo de apio • una ramita de tomillo • 1 ramita de romero • unos granos de pimienta • 4 butifarras frescas • perejil picado • aceite de oliva • sal.
**Mantequilla de hierbas:** 1 diente de ajo • perejil • romero • tomillo • 120 g de mantequilla.

■ **Poner las pochas a remojo 1 hora.** Escurrirlas y ponerlas en una cazuela de barro con las verduras, el tomillo y el romero. Añadir los granos de pimienta envueltos en una muselina. Cubrir con 1,5 litros de agua fría. Llevar a punto de ebullición, reducir y cocer 30 min.

■ **Dorar las butifarras. Cortarlas en diagonal** e incorporar a las pochas. Añadir sal. Tapar y cocer en el horno precalentado a 80 ºC durante 20 minutos.

■ **Para hacer la mantequilla a las hierbas, majar el ajo** junto con el perejil, unas hojas de romero y de tomillo y la mantequilla hasta obtener una pasta suave. Salpimentar. Retirar del guiso las butifarras, sacar la bolsita de pimienta y las hierbas. Añadir la mantequilla al estofado. Servir las pochas con las butifarras y espolvorear con perejil picado.



# Potaje de soja y gambones

TIEMPO_ 2 h y 20 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 250 g de soja • 12 gambones • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 1 zanahoria • 1 rama de apio • 1 escalonia • 300 g de piña natural • pimienta • sal. **Para la salsa:** 100 ml de sidra • 1 cucharada de salsa de soja • 2 cucharadas de salsa de tomate • 1 cucharada de vino blanco seco • pimienta • sal.

■ **Pasar la soja por agua,** escurrirla y ponerla en una cacerola cubierta con agua. Agregar una cucharadita de sal. Dejar en este remojo durante 8 horas. Escurrir la soja y ponerla en una cacerola con la cebolla y el diente de ajo pelados y enteros. Llevar a ebullición y cocer a fuego lento durante 2 horas.

■ **Pelar la zanahoria y retirar** los hilos al apio; cortarlo en rodajas finas. Pelar la escalonia y picarla. Calentar el aceite en una olla y rehogar el apio, la zanahoria y las escalonias durante 10 minutos sin que cojan color. Pelar la piña y cortarla en dados pequeños.

■ **Poner todos los** ingredientes de la salsa en una cacerola aparte y cocer durante 5 minutos. Reservar.

■ **Incorporar los gambones** pelados y sin cabeza a la olla con la preparación de las verduras. Añadir la piña y dar un hervor. Por último, incorporar la soja ya cocida. Remover el conjunto, salpimentar si fuera necesario y servir enseguida.



# Habas secas 'a feira'

**TIEMPO_** 70 min + remojo. **DIFICULTAD_** Mínima.

**Ingredientes:** 400 g de habas secas • 150 g de patatas pequeñas • 200 g de pulpo cocido • 1 cebolleta • 1 pimiento verde • 4 dientes de ajo • 1/2 cucharada de pimentón dulce • 1/2 cucharadita de pimentón picante • 2 dl de aceite de oliva • 1 cucharadita de sal gorda.

■ **Remojar las habas 8 h en agua fría.** Pelar la cebolleta. Cortar el pimiento en cuatro y retirar los filamentos y las simientes. Escurrir las habas y pasarlas a una cacerola. Agregar la cebolleta entera y el pimiento. Cubrir con agua fría, llevar a ebullición y cocer a fuego lento suave durante 70 minutos.

■ **Frotar la piel de las patatas** con un cepillo bajo el chorro de agua, secarlas y cocerlas en agua fría con sal durante 15 min. Deben quedar cocidas pero firmes. Cortar el pulpo.

■ **Poner en un cazo el ajo** pelado y picado muy fino, el pimentón dulce, el picante y el aceite. Mezclar y calentar sin que hierva.

■ **Retirar la cebolleta y el pimiento de las habas.** Escurrirlas y pelarlas. Pelar las patatas y cortarlas en rodajas. Emplatar una base de patata, encima las habas y sobre ellas el pulpo. Rociar con la salsa de pimentón y espolvorear con sal gorda.



# Ensalada tibia de lentejas con lombarda

TIEMPO_ 45 min + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de lentejas • 1/4 kg de lombarda • 100 g de uvas blancas • 3 cebollitas • hierbas aromáticas • 1/2 manojo de estragón. **Vinagreta:** 1 dl de aceite • 2 cucharadas de vinagre de sidra • 1 cucharada de miel • pimienta • sal.

■ **Poner las lentejas a remojo durante 6 horas.** Escurrirlas y ponerlas en una cacerola con las hierbas aromáticas. Cubrir con agua fría y llevar a ebullición. Cocer a fuego suave 45 minutos. Cortar la lombarda en juliana fina, lavar y secar. Pelar las uvas, despepitarlas y partirlas por la mitad.

■ **Hacer la vinagreta:** batir el vinagre con la sal; agregar la miel y la pimienta, mezclar e incorporar el aceite poco a poco sin dejar de batir. Pelar y cortar las cebollitas en rodajas finas. Escurrir las lentejas y retirar las hierbas. Mezclar las lentejas con la lombarda, las uvas y las cebollitas. Espolvorear con estragón picado y aderezar con la vinagreta.





# Fabada asturiana

TIEMPO_ 3 h + remojo. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 450 g de fabes • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 2 chorizos • 2 morcillas • 200 gr de lacón • 200 g de tocino • 1 hoja de laurel • 3 cucharadas de aceite • 1 cucharada de pimentón dulce • sal.

■ **La noche anterior, dejar las fabes en remojo de agua fría.** Escurrir las fabes y ponerlas en una olla, añadir los dientes de ajo, la cebolla, el aceite, el laurel y la cucharada de pimentón. Cubrir con agua y dejar que lleguen a ebullición, cortando la cocción con un chorro de agua fría. Repetir esta operación dos veces más. Añadir el chorizo, la morcilla, el lacón y el tocino y seguir cociendo a fuego medio-bajo durante 3 horas, desespumando de vez en cuando si es necesario.

■ **Cuando las habas estén cocidas,** comprobar el punto de sal y añadir la que necesite, dejando cocer unos minutos más hasta que se integre.

**Un plus:** *se puede retirar la cebolla y los dientes de ajo, triturarlos con un poco del caldo de la cocción de las fabes y añadirlo de nuevo al guiso para darle más espesor.*






# Los buenos hidratos

**El ingrediente más humilde de la despensa,** gracias a su versatilidad y su facilidad para combinar con otros productos, se puede convertir en un gran plato, suculento y sabroso, que nos llene de reconfortante energía, sobre todo en los días más fríos del año.





Para evitar la pérdida de nutrientes y de vitamina C, las PATATAS DEBEN COCERSE CON PIEL. Cepíllalas antes para retirar la tierra.

# Patatas a la importancia con almejas

TIEMPO_ 45 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de patatas • 2 cebolletas • 20-24 almejas • 1 diente de ajo • un ramillete de perejil • 100 ml de vino blanco • 1 huevo • harina para rebozar • aceite de oliva • sal.

■ **Poner las almejas en agua** con sal para que suelten la arenilla. Pelar las patatas, cortarlas en rodajas y sazonar. Rebozar en huevo y harina y freírlas en aceite bien caliente. Escurrir sobre papel absorbente.

■ **En una cazuela, poner un poco** del aceite de freír las patatas y rehogar las cebolletas picadas. Cuando comiencen a dorarse, añadir el ajo y el perejil picados. Dar unas vueltas y regar con el vino blanco. Cocer a fuego vivo hasta que se evapore.

■ **Cubrir con agua, dar un hervor** e incorporar las patatas rebozadas. Cocer a fuego muy lento hasta que las patatas estén tiernas y hechas por dentro. Rectificar el punto de sal.

■ **En el último momento,** antes de servir, añadir las almejas escurridas para que se abran con el calor de las patatas. Servir inmediatamente.

**Consejo:** *es importante que la patata sea de buena calidad, patata nueva o gallega. No cortes las rodajas demasiado gruesas y haz todas del mismo tamaño.*



# Patata suflé con nata y beicon

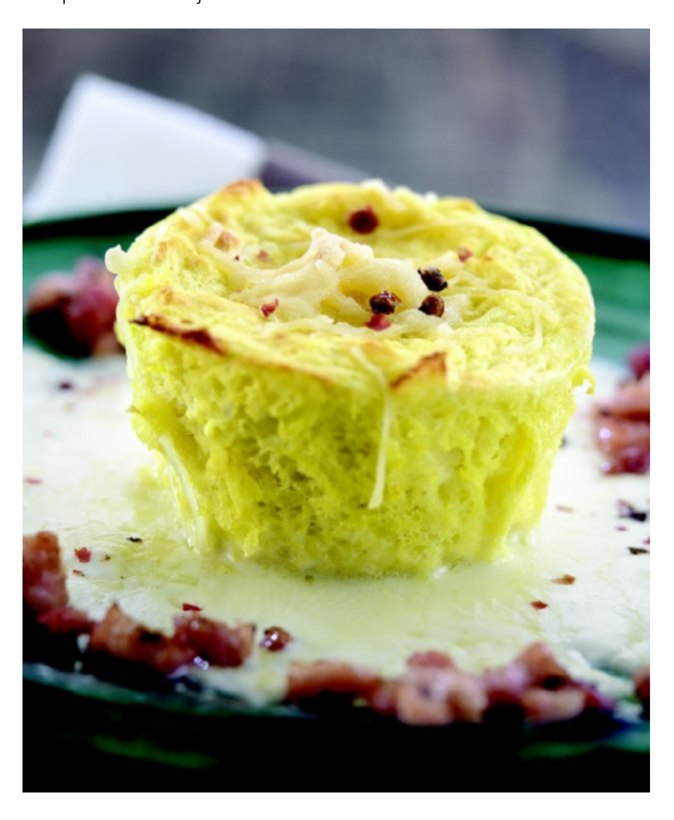
TIEMPO_ 60 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 2 patatas grandes • 2 dl de nata especial para cocinar • 2 huevos • 4 cucharadas de queso *emmental* rallado • 100 g de beicon picado • pimienta • pimienta roja machacada • sal.

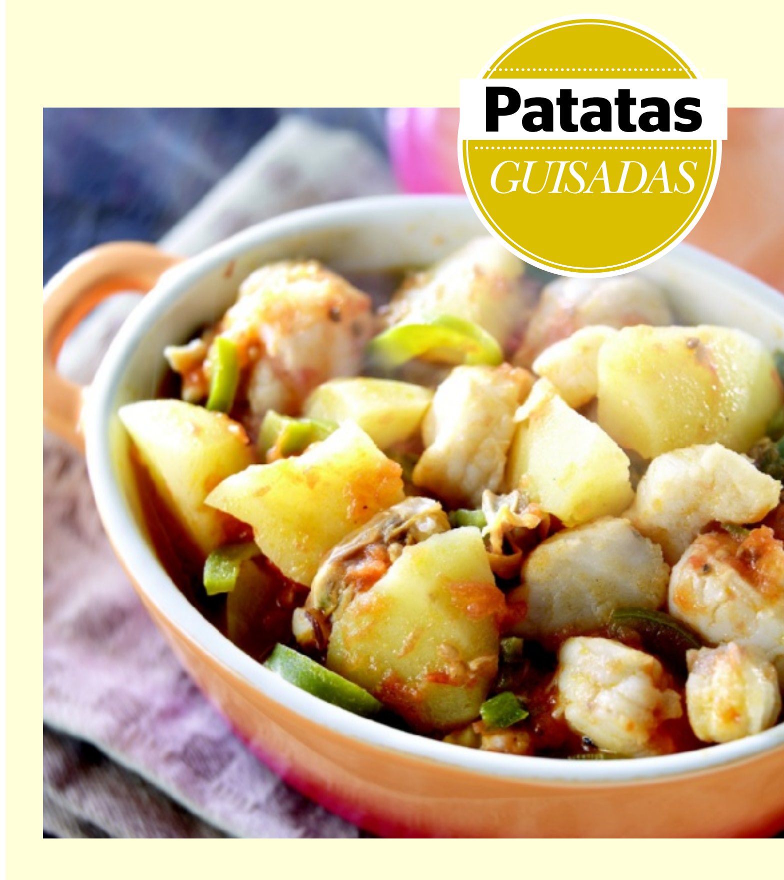
■ **Cascar los huevos y separar las yemas de las claras.** Cocer las patatas sin pelar en agua con sal hasta que estén muy blandas. Escurrirlas, dejarlas entibiar y pelarlas. Hacerlas puré y mezclarlo con 1/2 dl de nata líquida especial para cocina. Pasar a un bol y sazonar con sal y pimienta molida. Añadir las dos yemas batidas y remover para mezclar bien.

■ **Montar las claras a punto de nieve** e incorporarlas a la crema de patata preparada. Repartir en cuatro moldes redondos y hondos. Hornear al baño María a 200 ºC durante 45 minutos hasta cuajar. Sacar y desmoldar en una bandeja apta para horno.

■ **Cubrir con el resto de la nata y espolvorear** con queso rallado. Hornear de nuevo hasta que el queso se funda. Freír el beicon picado en una sartén sin grasa, escurrirlo y espolvorearlo por encima de cada suflé en el momento de servir. Adornar con un poco de pimienta roja machacada.



Patatas GUISADAS



# Cazuela con rape, almejas y alioli

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 750 g de patatas • 500 g de rape • 300 g de almejas • 2 tomates maduros • 1 pimiento verde • 1 cabeza de ajos • 2 cucharadas de salsa alioli • 400 ml de caldo de pescado • 200 ml de vino blanco • 100 ml de aceite de oliva virgen • sal.

■ **Dejar las almejas en agua fría con sal** unos 30 minutos. Escurrirlas y pasarlas a una cacerola con el vino blanco. Llevar a ebullición a fuego vivo. Retirar las almejas de la cacerola según se abran. Colar el jugo de la cocción.

■ **Retirar la piel y la espina central al rape.** Cortarlo en dados. Pelar las patatas y trocearlas. Partir el pimiento verde en aros. Retirar las simientes. Calentar en una cazuela el aceite. Dorar los ajos pelados y enteros. Incorporar los tomates rallados y saltearlos hasta que suelten toda su agua. Agregar las patatas y el pimiento.

■ **Cubrir con el caldo de la cocción de las almejas** y con el del pescado. Poner el punto de sal. Cocer 20 minutos a fuego medio. Cinco minutos antes de que termine la cocción, añadir el rape. En el último momento, incorporar el alioli y las almejas. Mezclar todo bien y servir caliente.



# Patatas con calamares

TIEMPO_ 60 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 2 kg de patatas • 500 g de calamares • 1 pimiento verde • 1 pimiento rojo • 1 tomate • 1 cebolla • 4 dientes de ajo • 1 hoja de laurel • aceite de oliva • 1 vaso de vino blanco • sal • pimienta • cominos • colorante amarillo.

■ **Pelar las patatas, lavarlas y trocearlas.** Limpiar los calamares y cortarlos en aros y luego en trozos. Calentar el aceite en una cacerola y pochar la cebolla, el ajo y los pimientos, todo picado. Añadir el tomate pelado y cortado en dados y el calamar; rehogar hasta que estén tiernos.

■ **Mojar con el vino** y aderezar con un poco de comino, pimienta, colorante y sal. Agregar las patatas, cubrir con agua y dejar cocer hasta que estén tiernas. Corregir de sal y servir.

**Consejo:** *puedes pedir a tu pescadero que limpie los calamares y que separe las tintas, que puedes congelar para preparar calamares en su tinta o unas croquetas.*



# Patatas gratinadas con cebolla

TIEMPO_ 60 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 750 g de cebollas • 750 g de patatas • 150 g de mezcla de quesos rallados • 2 dientes de ajo • 75 g de mantequilla • 250 g de leche • 1 cucharada de *curry* en polvo • 1 manojo de perejil • pimienta • sal.

■ **Pelar las patatas y las cebollas y cortarlas** en rodajas finas. Pelar y picar fino los dientes de ajo. Lavar el perejil, retirar los tallos y picarlo menudo. Mezclar los ajos picados con el perejil.

■ **Cubrir el fondo de una fuente con una capa** de patata y disponer encima otra capa de cebolla y unas bolitas de mantequilla. Sazonar ligeramente con *curry*, pimienta, sal, perejil y la mezcla de quesos rallados.

■ **Continuar de la misma forma** hasta acabar con los ingredientes y finalizar espolvoreando queso. Mojar con la leche y añadir más si es preciso, para que la preparación quede completamente cubierta.

■ **Meter en el horno precalentado a 190 ºC** durante 40 minutos. Para terminar, encender el grill del horno durante 10 minutos o hasta que la superficie esté gratinada. Retirar del horno y servir a continuación.



**Nota:** *esta es una receta ideal para acompañar a un plato de carne. Es completa y cunde mucho.*




# Cazuela campera con 'curry'

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 600 g de patatas pequeñas • 400 g de pechuga de pavo (puede ser de pollo) • 1 cebolla grande • 50 g de almendras • 75 g de ciruelas deshuesadas • 1 cucharada de *curry* en polvo • 3 cucharadas de aceite de oliva • 200 ml de caldo de ave desgrasado • 1 cucharada de zumo de lima • 1 cucharada de albahaca picada • pimienta • sal.

■ **Pelar las patatas, pasarlas por** agua y chascarlas. Retirar la grasa y los nervios a la pechuga y cortarla en dados. Pelar y picar fino la cebolla. Calentar 2 cucharadas de aceite en una cacerola y rehogar la cebolla sin que coja color.

■ **En el mismo aceite, saltear la carne** troceada durante 4 minutos. Retirarla de la cacerola y reservar. Agregar el *curry*, mezclar bien e incorporar las patatas. Mojar con el caldo y salpimentar. Tapar y llevar a ebullición. Bajar el fuego y dejar cocer 25 minutos. A mitad de la cocción, añadir el pavo y las ciruelas. Agregar el zumo de limón y rectificar la sazón.

■ **Dorar las almendras** en una sartén con el aceite restante; incorporarlas al guiso, espolvorear con la albahaca picada y servir.

# Patatas guisadas con costillas de cerdo y pimientos

TIEMPO_ 1 h y 15 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 3/4 kg de patatas *Cherie* (de piel roja) • 250 g de costillas de cerdo troceadas • 1/2 pimiento rojo • 1/2 pimiento verde • 1/2 cebolla • 1 diente de ajo • 1 tomate • 1 hoja de laurel • 3 cucharadas de aceite de oliva • sal • pimienta molida.

■ **Pelar y picar la cebolla** y el diente de ajo. Limpiar los pimientos, retirar las nervaduras interiores y picarlos. Salpimentar las costillas. Calentar el aceite y saltearlas. Incorporar la cebolla y el ajo y continuar sofriendo. Añadir los pimientos picados y la hoja de laurel; remover sobre el fuego unos minutos. Incorporar el tomate pelado, sin semillas y picado. Sofreír durante unos minutos más.

■ **Verter 3/4 l de agua,** llevar a ebullición, espumar y dejar cocer suavemente. Mondar las patatas, cascarlas (dar un pequeño corte con un cuchillo y terminar de cortar con la mano) y añadirlas. Seguir la cocción 30 minutos. Rectificar la sazón y servir.

**Saber más:** *la patata* Cherie, *de piel roja, pulpa de color amarillo pálido y forma alargada, es una variedad ideal para cocer; su carne es firme y resistente y no se deshace con la cocción.*






# Sepia en cama de patata

TIEMPO_ 35 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de sepia limpia • 300 g de patatas • 100 g de cebollitas • 1 puerro • 2 dl de vino blanco seco • 1/2 litro de caldo de pescado • 1 dl de aceite de oliva • 1 cucharadita de *curry* en polvo • pimienta molida • sal.

■ **Pelar las patatas, lavarlas y cortarlas** en rodajas de medio centímetro. Cocerlas durante 5 minutos en una olla con agua y sal. Escurrirlas y reservar.

■ **Trocear la sepia y ponerla en un cazo** con el vino blanco. Cocer a fuego medio durante 15 minutos.

■ **Pelar las cebollitas y partirlas por la mitad.** Retirar las hojas verdes del puerro y cortar el tallo blanco en rodajas. Calentar el aceite en una cacerola y rehogar las cebollitas y el puerro sin que se doren. Agregar el *curry* y salpimentar. Incorporar las patatas y la sepia y mojar con el caldo de pescado. Cocer a fuego suave durante 10 minutos. Retirar del fuego y servir caliente. Si se desea, espolvorear antes con alguna hierba aromática picada (tomillo, cebollino, perejil...).

**Consejo:** *es importante limpiar muy bien la sepia, quitar aletas y patas y hacer unos cortes en los bordes del saco para que quede plana.*





# Guiso de caballa

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 4 caballas de ración • 300 g de patatas • 1 pimiento verde • 1 tomate • 1 cebolla • 0,5 dl de aceite de oliva • 0,5 dl de caldo de pescado • 1 cucharada de perejil picado • sal.

■ **Retirar las cabezas de las caballas,** vaciarlas y cortarlas en trozos de 2 centímetros. Pelar las patatas y trocearlas. Limpiar el pimiento y cortarlo en daditos. Pelar el tomate, partirlo por la mitad, retirar las simientes y trocearlo. Pelar y picar menudo la cebolla.

■ **Calentar el aceite y rehogar la cebolla,** el pimiento y el tomate. Sazonar con sal. Incorporar las patatas, saltearlas y mojar con el caldo. Cocer a fuego suave 20 minutos. Agregar la caballa y cocer dos minutos más. Espolvorear con perejil y servir.

**Nutrición:** *la caballa es un pescado azul rico en yodo y en vitaminas del grupo B (sobre todo, B3, B6 y B12). Ayuda a procesar los hidratos de carbono y fortalece el cabello, la piel y las uñas.*

# Ragú de patatas, almejas y setas

TIEMPO_ 35 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 1/2 kg de almejas • 300 g de setas de cardo • 400 g de patatas • 2 chalotas • 2 dl de vino blanco • 2 dl de nata • 25 g de mantequilla • tomillo, laurel y cebollino.

■ **Aclarar las almejas.** Llevar a ebullición el vino en una cacerola; agregar las almejas escurridas. Tapar y cocer 5 minutos. Cuando las almejas estén abiertas, colocarlas en un cuenco. Filtrar el jugo de la cocción y reservar.

■ **Pelar y picar la cebolla.** Limpiar y trocear las setas. Derretir la mantequilla en la cacerola. Agregar las cebollas picadas y dejar pochar. Pelar y cortar las patatas en dados. Añadirlos a la cacerola, remover y agregar las setas. Salpimentar y dejar sudar 5 minutos. Verter el jugo de las almejas mezclado con 1 dl de agua. Añadir unas ramitas de tomillo y laurel. Tapar y dejar cocer a fuego suave 10 minutos. Retirar la concha a la mitad de las almejas.

■ **Agregar la nata,** remover con cuchara y dejar reducir 5 minutos. Incorporar las almejas y calentar 5 minutos en la salsa. Retirar las hierbas aromáticas. Antes de servir, espolvorear el cebollino picado y rectificar de sal.



**Opción:** *para que la receta resulte más económica, se pueden sustituir las almejas por chirlas y las setas de cardo por unos champiñones. Utiliza aceite en lugar de nata.*



# Patata rellena en caldo de cocido

TIEMPO_ 80 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 8 patatitas • 100 g de carne picada • 40 g de taquitos de jamón • 1 cebolla • 50 g de pan de molde • 40 g de pan rallado • 1 diente de ajo • 150 ml de aceite • 1 perejil picado • 1 huevo. **Para el caldo:** 80 g de chorizo • 4 cuch. de garbanzos • 3 huesos • 150 g de morcillo • 1 zanahoria • 1 rama de apio • 1 nabo.

■ **Dejar los garbanzos en remojo en agua fría.** Escurrirlos y pasarlos a una olla con el chorizo, los huesos, el morcillo, la zanahoria, el apio y el nabo troceados. Cubrir con agua y llevar a ebullición. Colar el caldo y reservar los garbanzos. Rehogar la cebolla, agregar la carne picada, el jamón y el pan de molde en daditos. Mezclar en un bol el pan rallado con el ajo, el huevo, perejil y sal. Pelar las patatas y vaciar la parte superior. Rellenarlas con la mezcla y tapar con la del pan rallado. Freírlas 4 minutos y pasarlas a una cacerola. Cubrir con el caldo de cocido y cocer 20 minutos. Servir con garbanzos, chorizo y zanahoria, regadas con el caldo.

# Gratén de patata, bonito y tomate

TIEMPO_ 20 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 tarro de patatitas cocidas • 1 lata de bonito de 300 g • 1 lata de tomate entero de 400 g • 1 cuch. de hierbas aromáticas picadas • 50 g de pan rallado • 0,75 ml de aceite • 12 aceitunas negras • pimienta • sal.

■ **Escurrir bien,** por separado, las patatas, el bonito y el tomate. Partir las patatas por la mitad o en tres partes. Con la ayuda de un tenedor o de un cuchillo fino, separar lo mejor posible el bonito en lascas regulares. Reservar.

■ **Abrir los tomates** por la mitad. Retirar las simientes y cortarlos en dados regulares. Para que suelten agua, dejarlos un rato sobre papel absorbente de cocina. Partir las aceitunas por la mitad y ponerlas también sobre el papel.

■ **Untar una fuente de** horno con una cucharada de aceite. Disponer en ella, repartidos, las patatas, el bonito y los tomates. Salpimentar. Distribuir por encima las aceitunas negras.

■ **Sobre esta preparación,** esparcir 1 cucharada de hierbas aromáticas y el pan rallado. Rociar con el aceite y cocer en el horno precalentado a 200 ºC para gratinarlo hasta que quede dorado (durante 20 min aproximadamente). Servir en los platos muy caliente.

**Opción:** ***la lata de tomate se puede sustituir por una de pimientos del piquillo.***



# Caldereta de patatas y atún

**TIEMPO_** 30 minutos. **DIFICULTAD_** Mínima.

**Ingredientes:** 750 g de patatas • 750 g de atún (o bonito) fresco • 1 cebolla • 1 pimiento rojo • 3 dientes de ajo • 2 tomates maduros • 100 ml de aceite de oliva • 750 ml de caldo de pescado • 1 cucharada de cebollino picado • sal.

■ **Retirar la piel y las espinas** del atún. Cortarlo en dados. Pelar y picar fino la cebolla y los dientes de ajo. Escaldar los tomates durante 2 minutos en agua hirviendo con sal. Pasarlos por agua fría, pelarlos, retirar las simientes y trocearlos. Abrir el pimiento a lo largo, eliminar los filamentos y las simientes y cortarlos en juliana.

■ **Pelar las patatas y cortarlas** en rodajas de 1/2 cm de grosor. Calentar el aceite de oliva en una cazuela de barro y rehogar las verduras sin dejar que cojan color.

■ **Añadir las patatas** a la cazuela y salar. Cubrir con el caldo de pescado y cocer durante 20 minutos a fuego suave. Cuatro minutos antes de terminar la cocción, incorporar el atún. Espolvorear con el cebollino picado fuera del fuego. Servir en la misma cazuela.

**Un plus:** *este es un guiso tradicional marinero. Puedes acompañarlo de un vino blanco o espumoso.*



# En tartaleta con ternera

TIEMPO_ 35 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de patatas • 4 hojas de pasta *filo* • 300 g de ternera • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 2 huevos • 1/2 dl de nata • 1/2 dl de leche • 1/2 dl de aceite de oliva • unas ramitas de tomillo • pimienta molida • sal.

■ **Pelar las patatas y cortarlas** en rodajas finas como para tortilla. Disponerlas en una fuente con 2 cucharadas de aceite. Meter en el horno 15 minutos a 190 ºC. Pelar y picar la cebolla y los dientes de ajo; rehogar en 2 cucharadas de aceite caliente. Añadir la carne cortada en dados y cocinar 5 minutos más. Retirar del fuego y reservar.

■ **Forrar un molde de quiche con la pasta *filo*.** Mezclar las patatas con la carne preparada y llenar el molde con esta preparación.

■ **Batir los huevos con la nata, la leche,** pimienta y sal. Verter sobre la quiche rellena, espolvorear con tomillo picado y meter en el horno 10 minutos a 200 ºC. Sacar, desmoldar y servir.



**Patatas GUISADAS**

**Nota:** *también puedes hacer este plato con carne picada, con restos de albóndigas o con jamón.*



# Patatas a la navarra

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de patatas • 200 g de chistorra • 300 g de guisantes desgranados • 2 cebolletas • 2 dientes de ajo • 100 ml de aceite de oliva • 1 cucharada de perejil picado • pimienta • sal.

■ **Pelar las patatas y cortarlas** en cubos regulares. Picar las cebolletas. Pelar y picar fino los dientes de ajo. Calentar el aceite en una cazuela de barro y rehogar las cebolletas y los dientes de ajo.

■ **Incorporar las patatas troceadas** y cubrir con el caldo de verduras; salpimentar. Tapar la cazuela y cocer a fuego suave. Cuando hayan transcurrido 10 minutos, agregar la chistorra cortada en trozos pequeños y regulares y los guisantes. Proseguir la cocción otros 10 minutos o hasta que las patatas estén hechas. Fuera del fuego, espolvorear con el perejil picado. Servir enseguida.

**Saber más:** *la chistorra navarra (del vasco "txistor", longaniza) tiene un periodo corto de curación y se compone de carne de cerdo, panceta y tocino.*



# Puchero con magro y salchichas

TIEMPO_ 55 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 3/4 kg de patatas • 200 g de magro de cerdo • 4 salchichas frescas • 1 cebolla • 1 cuch. de pimentón dulce • 1 diente de ajo • 1 1/4 dl de aceite de oliva • 1/2 dl de vino blanco • sal • pimienta molida • 3/4 de litro de caldo de cocido.

■ **Limpiar la carne de cerdo** y cortarla en tiras. Pelar el diente de ajo y picarlo fino. Mezclar 1 dl de aceite con 1/2 dl de vino blanco, el ajo, el pimentón y sal, y poner la carne a macerar 12 horas.

■ **Pelar y picar la cebolla.** Pelar las patatas y trocearlas. Calentar un poco de aceite en una cacerola y dorar la carne. Retirar y reservar. Repetir la operación con las salchichas. Añadir el resto del aceite y sofreír la cebolla hasta que se dore. Agregar las patatas, remover e incorporar la carne y las salchichas. Regar con una cucharada de la salsa de maceración, remover y mojar con el caldo de cocido. Llevar a ebullición y cocer 35 minutos. Cortar las salchichas y rectificar de sal y pimienta.

# Patata rellena de carne picada

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de ternera picada • 8 patatas medianas • 1 lata pequeña de tomate entero • 1 cebolla mediana • 1 diente de ajo • 75 g de queso emmental rallado • 100 ml de aceite • 2 ramitas de perejil • pimienta • sal.

■ **Lavar las patatas.** Cocerlas con piel en agua con sal. Pasarlas por agua fría y pelarlas. Cortarles la parte de arriba y vaciarlas dejando 1/2 cm de pulpa alrededor.

■ **Escurrir los tomates, abrirlos a lo largo,** retirar las simientes y trocearlos. Pelar y picar la cebolla y el diente de ajo. Calentar el aceite en una sartén y rehogar la cebolla y el ajo, sin que cojan color. Incorporar el tomate, reservando 2 cucharadas, y saltear durante 2 minutos a fuego vivo. Agregar la carne picada, sazonar con pimienta y sal y rehogar durante 4 minutos.

■ **Llenar las patatas con la preparación de la carne.** Repartir el queso rallado por encima y meter en el horno precalentado a 200 ºC durante 5 minutos. Sacar, espolvorear con el perejil y acompañar con el tomate.






# Guiso de patatas, pimientos y bacalao

TIEMPO_ 30 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 750 g de patatas • 350 g de bacalao • 1 cebolla • 1 pimiento rojo • 1 pimiento verde • 2 dientes de ajo • 2 tomates maduros • 2 cucharadas de aceite de oliva • 100 ml de caldo de verduras • sal.

■ **Poner el bacalao** en un recipiente. Cubrir con agua fría y dejar en la nevera 36 horas. Cambiar el agua 4-5 veces. Escurrir el pescado y trocearlo.

■ **Pelar la cebolla y partirla** por la mitad. Abrir los pimientos a lo largo, retirar los filamentos y las simientes. Pelar las patatas y chascarlas. Pelar los dientes de ajo. Disponer la mitad de la cebolla y de los pimientos y un tomate en una cacerola. Agregar las patatas y el ajo. Cubrir con agua. Sazonar con sal y cocer a fuego suave 20 minutos. Retirar las verduras.

■ **Picar fino la mitad de la cebolla** reservada. Cortar en dados pequeños los pimientos reservados. Pelar y picar el tomate restante. Calentar dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén y rehogar la cebolla hasta que esté transparente; añadir los dados de pimiento y, cuando estén blandos, incorporar el tomate.

■ **Continuar la cocción** 5 minutos. Agregar el caldo de verduras y dar un hervor. Verter en la cacerola de las patatas, añadir el bacalao y dejar cocer 5 minutos más.

# Estofado de salchichas frescas con patatas

TIEMPO_ **25 minutos.** DIFICULTAD_ **Mínima.**

**Ingredientes:** 6 salchichas de carnicería • 300 g de patatas pequeñas • 4 escalonias • 2 zanahorias • 2 tallos de apio • 1 cucharada de *curry* en polvo • 500 ml de caldo de carne • 0,5 dl de aceite de oliva • sal • pimienta • 1 cucharada de cilantro picado.

■ **Pelar las patatas y tornearlas.** Pelar y trocear las zanahorias. Retirar los hilos a los tallos de apio y cortarlos en rodajas pequeñas. Pelar y picar fino las escalonias.

■ **Calentar el aceite** y freír las salchichas 5 minutos. Retirar del fuego y en el mismo aceite rehogar las escalonias durante 2 minutos. Agregar el *curry* y cocer 1 minuto sin dejar de dar vueltas. Incorporar las patatas, las zanahorias y el apio. Mojar con el caldo de la carne, salpimentar, tapar y continuar la cocción 15 minutos o hasta que las verduras estén cocidas. Incorporar las salchichas cortadas en tres y dejar cocer sin tapar durante 2 minutos. Retirar del fuego, espolvorear con el cilantro y servir.

**Saber más:** ***el cilantro, también llamado coriandro o culantro, se utiliza en Oriente Medio para condimentar salchichas, carne picada y estofados, y es uno de los ingredientes del* curry.**





**Saber más:** *el morcillo de ternera es la parte baja de las patas. Esta carne, que se utiliza en la elaboración del cocido madrileño, es magra, melosa y con mucha fibra.*

**Patatas** *GUISADAS*

# Pastel de puré y morcillo

TIEMPO_ 40 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de carne de morcillo cocida • 400 g de patatas • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 80 g de mantequilla • 100 ml de leche • 50 ml de aceite de oliva • 1 cucharada de miel • 50 g de pan rallado • 1 manojo de perejil • pimienta • sal.

■ **Deshilachar la carne con los dedos,** retirando la grasa. Pelar y picar la cebolla. Calentar el aceite en una cacerola -reservar una cucharada- y rehogar la cebolla. Incorporar después la carne y la miel. Calentar hasta que se dore.

■ **Cocer las patatas, sin pelar, durante 15 minutos.** Pelarlas y triturarlas hasta conseguir un puré. Pasarlo a una cacerola y añadir la leche, la mitad de la mantequilla, la pimienta y la sal. Mezclar y reservar caliente. Cubrir el fondo de una fuente de horno con la mitad del puré, repartir la carne y tapar con el puré restante.

■ **Pelar, picar y rehogar el ajo** en el aceite reservado. Untar el puré con este ajo, espolvorear con pan rallado y repartir la mantequilla en dados. Cocer 12 minutos en el horno a 200 ºC. Dorar bajo el grill 2 minutos y servir.

# Guiso de patatas y langostinos

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de patatas • 300 g de langostinos crudos • 3 escalonias • 2 dientes de ajo • 1 guindilla • 100 ml de aceite de oliva • 1 cucharada de cebollino picado • sal.

■ **Retirar las cabezas de los langostinos y pelarlos.** Saltear en dos cucharadas de aceite las cabezas y las cáscaras hasta que se doren. Mojarlas con 300 ml de agua; llevar a ebullición y cocer 10 minutos. Durante la cocción, aplastarlas con una cuchara para recuperar los jugos del marisco. Colar y reservar.

■ **Pelar y chascar las patatas.** Pelar y picar las escalonias y los dientes de ajo. Cortar la guindilla en aros y retirar las simientes. Calentar el aceite restante en una cacerola y rehogar las escalonias y el ajo. Incorporar las patatas y saltear a fuego vivo durante 3 minutos.

■ **Agregar la guindilla** y mojar con el caldo de los langostinos. Cocer a fuego suave durante 20 minutos. Dos minutos antes de terminar, incorporar los langostinos y sazonar. Retirar del fuego y espolvorear con el cebollino.



# Pollo con patatas en salsa picante

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 750 g de patatas redondas pequeñas • 3 pechugas de pollo • 1 cebolla • 3 dientes de ajo • 1/2 litro de caldo de ave desgrasado • 200 ml de vino blanco • 350 ml de aceite de oliva • 2 manojos de albahaca fresca • 60 g de queso parmesano rallado • tabasco • pimienta • sal.

■ **Pelar las patatas y lavarlas.** Escurrirlas bien. Pelar y picar finamente la cebolla. Calentar 50 ml de aceite y rehogar la cebolla sin que coja color. Agregar las patatas y dorarlas por todos los lados. Mojar con el caldo de ave y salpimentar al gusto. Llevar a ebullición y cocer 20 minutos a fuego medio.

■ **Retirar la grasa y los nervios a las pechugas.** Cortarlas en dados, salpimentarlas y dorarlas bien por todos los lados en una sartén con 100 ml de aceite. Mojar con el vino y continuar la cocción durante 10 minutos. Triturar las hojas de albahaca con los dientes de ajo pelados y picados. Mezclar con el queso parmesano, unas gotas de tabasco, el aceite restante, pimienta y sal y volver a triturar. Añadir al guiso de patatas. Tres minutos antes de terminar la cocción, incorporar el pollo.



**Nota:** *puedes usar salsa tabasco verde, más suave, hecha con chiles jalapeños, o la original.*



# Brandada de bacalao

TIEMPO_ 35 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 600 g de bacalao • 400 g de patatas • 100 ml de aceite de oliva • 100 ml de nata líquida • 3 dientes de ajo • 1 cucharada de perejil picado • 2 cucharadas de pan rallado • 1 cucharada de sal gorda.

■ **Poner a desalar el bacalao** de 24 a 36 horas en la nevera (cambiar el agua unas 5 veces). Pelar y cascar las patatas. Disponerlas en una cacerola. Cubrirlas con agua fría y llevar a ebullición. Continuar la cocción durante 15 minutos.

■ **Pasar el bacalao por agua y escurrir.** Escaldarlo durante 5 minutos en agua a punto de ebullición. Escurrir y, antes de que se enfríe, desmigarlo. Pelar y picar los dientes de ajo. Escurrir las patatas y aplastarlas con un tenedor. Calentar el aceite en un cazo sin que hierva. Poner las patatas machacadas, la nata, el ajo picado, el perejil y el bacalao desmigado en un bol. Mezclar poco a poco agregando el aceite caliente.

■ **Pasar la brandada a una fuente de horno** y repartir por encima el pan rallado. Cocer en el horno precalentado a 200 ºC con el grill encendido y gratinar de 12 a 15 minutos, hasta que se dore.

# Puchero de patatas, albóndigas y tomatitos

TIEMPO_ 25 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 700 g de patatas • 250 g de carne de ternera picada • 1 cebolla pequeña • 1 manojo de ajetes tiernos • 100 g de tomates *cherry* • 40 g de miga de pan • 1 huevo pequeño • 1 cucharada de harina • 500 ml de caldo de verduras • 150 ml de aceite de oliva • unas ramitas de tomillo • pimienta • sal.

■ **Pelar las patatas** y formar unas bolas con la ayuda de una cucharilla especial. Pelar y cortar en aros los ajetes. Calentar 2 cucharadas de aceite en una cacerola y rehogar los ajetes sin que adquieran color. Incorporar las bolas de patata, saltearlas y cubrirlas con el caldo de verduras. Llevar a ebullición y cocer a fuego medio 15 minutos.

■ **Mezclar la carne picada** con la cebolla pelada y rallada, la miga de pan, el huevo, pimienta y sal. Formar unas albóndigas pequeñas. Pasarlas por harina y sacudir. Calentar 100 ml de aceite en una sartén y dorarlas ligeramente. Escurrir y reservar.

■ **Saltear los tomates** en una cucharada de aceite. Escurrir. Dos minutos antes de terminar la cocción de las patatas, incorporar las albondiguitas y los tomates. Servir caliente.

**Consejo:** ***haz un buen caldo de verduras casero y congélalo en varios tarros para utilizarlos cuando lo necesites.***








# Una vez por semana

● **El arroz, el cereal más consumido** en todo el mundo, debe estar presente siempre en nuestra dieta como plato principal por lo menos una vez a la semana, además de incluirlo como guarnición de carnes, pescados, huevos... Aparte de los arroces secos, nuestro recetario es muy rico en preparaciones caldosas y melosas.







**El consumo de arroz integral cada día está más extendido, ya que AYUDA A REDUCIR EL NIVEL DE COLESTEROL y mejora el tránsito intestinal.**

# Cazuela de arroz con gambas y chirlas

TIEMPO_ 40 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 350 g de arroz
• 400 g de chirlas o almejas • 300 g de gambas • 8 dl de agua
• 3 cuch. de perejil picado • hebras de azafrán • 1,5 dl de vino blanco
• 1/2 dl de zumo de naranja
• 4 cucharadas de aceite de oliva
• 2 dientes de ajo picados
• 150 g de pimiento verde picado
• 150 g de guisantes finos
• 1 pimiento morrón
• 1 cebolla • 1 hoja de laurel • sal.

■ **Poner las chirlas en agua** con sal durante unos minutos para que suelten la arena. Pelar las gambas y reservar las colas. Poner las cabezas y los caparazones de las gambas en un cazo con el laurel, unos cascos de cebolla y 8 dl de agua.
Cocer 20 minutos. Colar el caldo y ponerlo en un cazo con el perejil picado, el azafrán y el vino.
Llevar a ebullición y agregar el zumo. Retirar del fuego.

■ **Calentar aceite** y hacer un sofrito con el ajo, el tomate y los pimientos picados. Dejar cocer 10 minutos. Incorporar el arroz, remover y agregar la mitad del caldo. Dejar cocer hasta que se consuma. Añadir el resto del caldo y cocer hasta que el arroz esté hecho. Incorporar las chirlas, dejar que se abran y añadir las colas de las gambas y unas tiras de pimiento. Dejar cocer unos 2 minutos más.



# Arroz con pollo

TIEMPO_ 45 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 400 g de pollo troceado • 1 diente de ajo • zumo de 1 limón • 2 cucharadas de salsa de soja • 6 cucharadas de aceite de oliva • 1 pimiento rojo • 1 pimiento amarillo • 1 pimiento verde • 150 g de judías verdes • 1 cebolla • una pizca de azafrán • 1 litro de caldo de ave • 2 tomates • 200 g de arroz • pimienta • sal.

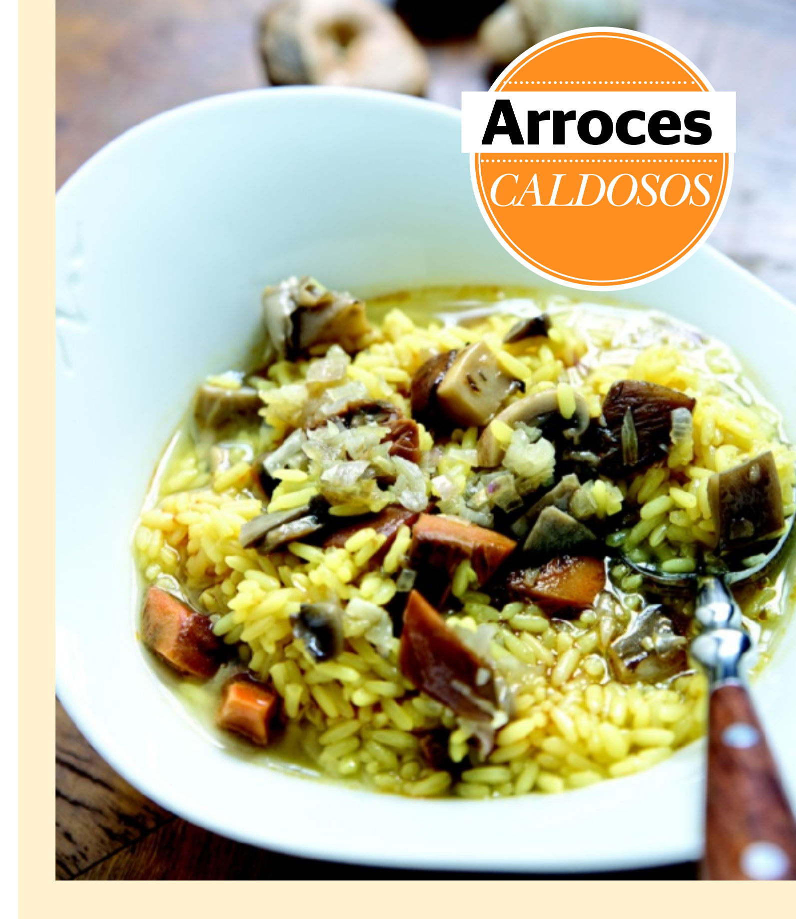
■ **Poner los trozos de pollo a macerar** durante una hora en una mezcla hecha con la salsa de soja, el zumo de limón, 4 cucharadas de aceite de oliva, 1 diente de ajo pelado y picado fino, sal y pimienta. Sacar la carne de la marinada y escurrirla. Calentar el resto del aceite en una cacerola y freír el pollo hasta que quede ligeramente dorado. Retirar y reservar.

■ **Pelar y picar fino la cebolla.** Quitar el pedúnculo y las semillas a los pimientos, trocearlos en dados pequeños. Añadir la cebolla picada y sofreírla hasta que quede lacia y brillante; agregar los pimientos troceados y rehogar 5 minutos más.

■ **Incorporar el arroz.** Remover bien junto con el sofrito y regar con el vino blanco. Volver a remover, añadir el pollo y llevar a punto de ebullición.

■ **Diluir el azafrán** en unas cucharadas de caldo caliente. Agregar a la cacerola. Añadir los tomates pelados, sin semillas y picados finos, y las judías, despuntadas y cortadas por la mitad. Salpimentar. Cocer hasta que el arroz esté en su punto.






# Arroz meloso con setas

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 300 g de arroz • 300 g de setas variadas • 2 escalonias • 9 dl de caldo de verduras • 1 dl de aceite de oliva • hebras de azafrán • 1 cucharadita de pimentón dulce • 1 cucharada de perejil rizado picado • pimienta • sal.

■ **Retirar el tallo de las setas** y pasarles un paño húmedo para limpiarlas. Trocearlas. Pelar y picar las escalonias. Calentar el aceite y rehogar las escalonias sin que cojan color.

■ **Incorporar las setas y saltearlas** hasta que se haya evaporado toda su agua. Agregar el pimentón dulce y 1 dl de caldo de verduras. Mezclar y retirar del fuego. En otro cazo, llevar a ebullición el caldo restante con las hebras de azafrán. Cuando rompa a hervir, agregar el arroz. Continuar la cocción durante unos 15-18 minutos.

■ **Incorporar la preparación de las setas** y, cuando hierva de nuevo, retirar del fuego. Espolvorear con el perejil rizado y servir enseguida bien caliente.

**Nota:** *en otoño podrás encontrar níscalos o* **rovellons**, *rebozuelos o cantarelas,* **boletus** *y setas de cardo.*



# Sopa de arroz y albóndigas

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de añojo picado • 200 g de arroz de grano medio cocido • 1 huevo • 1 cebolla pequeña • 1 diente de ajo • 100 g de patatas • 100 g de zanahorias • 50 g de pan rallado • aceite • 1 litro de caldo de carne desgrasado • 1 cucharada de albahaca picada • hojas de menta • pimienta • sal.

■ **Calentar el aceite** y rehogar la cebolla y el diente de ajo picados fino. Escurrir y mezclar con la carne picada, el huevo, el pan rallado, la albahaca, pimienta y sal. Formar las albóndigas. Calentar el caldo y agregarlas. Cocer durante 5 minutos. Escurrirlas y reservar el caldo.

■ **Pelar y tornear las zanahorias** y las patatas. Ponerlas en un cazo con la menta picada; mojar con el caldo reservado y llevar a ebullición. Cocer a fuego medio 25 minutos. Cinco minutos antes de terminar la cocción, agregar las albóndigas y el arroz blanco. Rectificar la sazón y servir.

**Presentación:** *para que la receta resulte completa, al servir puedes picar un huevo duro en cada plato.*

# Arroz caldoso con riñones

TIEMPO_ 40 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de arroz • 12 riñones de cordero • 1 cebolla grande • 200 ml de aceite de oliva • 1 1/4 l de caldo de ave desgrasado • 1 cucharada de pimentón • 1 cucharada de perejil • vinagre • pimienta • sal.

■ **Abrir los riñones por la mitad,** retirarles la grasa, limpiarlos bien y ponerlos en un bol con agua, sal y vinagre durante 30 minutos (si son de lechal, bastarán entre 10 y 15 minutos en remojo).

■ **Calentar 100 ml de aceite de oliva** y rehogar la cebolla picada sin que coja color. Agregar el arroz y rehogar hasta que esté transparente. Verter el caldo hirviendo y llevar a ebullición. Bajar el fuego y cocer de 15 a 18 minutos, dependiendo de la clase de arroz.

■ **Lavar los riñones en agua fría** y secarlos. Calentar el aceite restante y saltearlos a fuego vivo durante 3 minutos. Escurrirlos completamente e incorporarlos al arroz 3 minutos antes de terminar su cocción. Servir enseguida el guiso bien caliente, espolvoreado con el pimentón y el perejil picado.



**Nota:** *los riñones son un producto de casquería muy barato con valores nutricionales muy parecidos a la carne.*

# Arroz con frutos del mar

**TIEMPO_ 1 h y 10 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.**

**Ingredientes:** 300 g de arroz de grano medio • 200 g de chirlas • 200 g de berberechos • 200 g de gambones • 200 g de mejillones • 1 diente de ajo • 200 ml de vino blanco seco • 1 litro de caldo de pescado • 5 cucharadas de aceite • unas hebras de azafrán • pimienta • sal.

**Para la salsa:** 1 cabeza pequeña de ajos • 1 taza de caldo de pescado • 1 patata pequeña • 1 yema de huevo • 200 ml de aceite • pimienta • sal.

■ **Pelar la cabeza de ajos** y majarla en el mortero. Incorporar la patata cocida, machacarla y añadir la taza de caldo y la yema de huevo. Mezclar bien hasta obtener una crema homogénea. Sin dejar de remover, agregar el aceite hasta que esté ligado como una mayonesa. Salpimentar.

■ **Limpiar muy bien** los mejillones, las chirlas y los berberechos. Disponerlos por separado en una cacerola con el vino blanco a fuego vivo. Retirarlos del fuego, escurrirlos y quitarles las conchas. Colar el jugo y agregarlo al caldo de pescado con el azafrán. Pelar los gambones y saltearlos durante unos minutos.

■ **Rehogar el ajo** en el aceite. Agregar el arroz y mezclar a fuego vivo. Mojar con el caldo hirviendo, cocer 18 minutos. Incorporar los mariscos y salpimentar.



# Arroz con bacalao

TIEMPO_ 35 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 200 g de bacalao desalado en migas • 200 g de arroz • 3/4 de litro de caldo de pescado • 3 chalotas • 100 g de habitas congeladas • 100 g de guisantes congelados • 4 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de perejil fresco picado • pimienta • sal.

■ **Pelar las chalotas y picarlas** fino. Calentar el aceite en una cacerola y sofreírlas. Añadir el arroz y remover.

■ **Agregar el bacalao** desmigado y dar vueltas sobre el fuego unos segundos. Verter la mitad del caldo de pescado caliente y cocer suavemente hasta que se consuma (ir añadiendo según se absorba). El arroz estará listo en unos 30-35 minutos aproximadamente.

■ **A mitad de cocción,** incorporar las habitas y los guisantes para que se hagan junto con el arroz y el bacalao (al final de la cocción, debe quedar caldoso). Retirar del fuego, rectificar la sazón, tapar y dejar reposar 3 minutos. Espolvorear con perejil y servir enseguida.

**Consejo:** ***puedes preparar caldo de pescado con la espina y la cabeza del bacalao y algunas verduras.***





# 'Risotto' de pimientos

TIEMPO_ 40 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de arroz arborio • 1 pimiento verde • 1 pimiento rojo • 1 pimiento amarillo • 1 cebolla • 1 litro de caldo de verduras • 2 cucharadas de aceite de oliva • 60 g de mantequilla • 60 g de queso parmesano rallado • 1 cucharada de perejil picado • sal.

■ **Lavar los pimientos.** Disponerlos en una bandeja de horno y asarlos en el horno precalentado con el grill encendido durante 15 minutos. Darles la vuelta varias veces. Sacarlos del horno y envolver en papel *film* hasta que se enfríen. Pelarlos y abrirlos a lo largo. Retirar los filamentos y las simientes y cortarlos en dados. Poner el caldo de verduras a hervir. Calentar el aceite de oliva y rehogar la cebolla pelada y picada 5 minutos. Incorporar el arroz y saltear 2 minutos. Agregar un cucharón de caldo hirviendo y cocer a fuego suave.

■ **Incorporar el caldo hirviendo** según lo vaya absorbiendo el arroz. A mitad de cocción, añadir los pimientos y sazonar. A los 18 minutos, incorporar la mantequilla en dados, el queso y el perejil.




# Arroz caldoso con pato

TIEMPO_ 45 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 100 g de higaditos de pollo • 150 g de champiñones Portobello • 150 g de arroz • 3/4 dl de caldo de ave • 1 dl de vino blanco • 1 diente de ajo • 1 cucharada de perejil picado • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 lata de 4 muslos de pato en confit • 2 cucharadas de la grasa del confit • 1 puerro.

■ **Pelar y picar el diente de ajo.** Picar la parte blanca del puerro. Trocear los champiñones. Separar los muslos de pato de su grasa y desmenuzar la carne. Limpiar los higaditos de pollo y picarlos. Sazonar con sal y pimienta. Calentar el aceite de oliva y sofreír los higaditos por todos los lados. Reservar. Poner la grasa de pato en una cacerola, añadir el puerro y el ajo y sofreír hasta que empiece a dorarse. Incorporar el arroz, remover bien y agregar los higaditos, los champiñones y el vino blanco.

■ **Subir el fuego** y, cuando empiece a evaporarse el líquido, añadir el caldo caliente poco a poco, removiendo hasta que el arroz quede a punto y caldoso. Incorporar el pato desmenuzado y el perejil picado. Rectificar el sazonamiento y servir.



# Arroz meloso con calamares y alioli

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de arroz de grano redondo • 6 calamares • 3 tomates • 2 dientes de ajo • 1 dl de aceite • 1 litro de caldo de pescado • azafrán • sal • pimienta.
**Salsa:** 1 cabeza pequeña de ajos • 1 taza de caldo de pescado • 1 patata cocida • 1 yema de huevo • 2 dl de aceite • pimienta • sal.

■ **Para hacer la salsa,** pelar la cabeza de ajos y majar los dientes en el mortero. Incorporar la patata cocida y machacarla. Añadir la taza de caldo y la yema. Mezclar hasta obtener una crema. Incorporar el aceite en hilo fino, sin dejar de remover, hasta lograr una textura similiar a la mayonesa. Salpimentar. Limpiar los calamares, cortar el cuerpo en aros y separar los tentáculos. Saltear los aros de calamar en 1 cuch. de aceite. Desleír el azafrán en el caldo. Escaldar los tomates y refrescarlos. Pelar, quitarles las semillas y cortar en dados. Calentar 2 cuch. de aceite y rehogar los dientes de ajo picados. Añadir el tomate. y saltear. Agregar el arroz y mezclar a fuego vivo. Mojar con el caldo y cocer 18 minutos. Cinco minutos antes de terminar la cocción, incorporar los aros y salpimentar. Freír los tentáculos y disponerlos encima. Servir con la salsa.



**Consejo:** *para que el arroz quede mucho más suelto y sabroso, al terminar de cocinarlo lo puedes tapar durante unos minutos con un paño seco.*



# Cazuela de arroz con verduras

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 puerro grande • 1 manojo de acelgas • 100 g de guisantes • 1 calabacín • 100 g de corazones de alcachofa • 100 g de habitas congeladas • 1 cucharadita de pimentón • 1 litro de caldo de verduras • 200 g de arroz • 3 cucharadas de aceite de oliva virgen • 2 huevos cocidos • pimienta • sal.

■ **Limpiar el puerro** y cortar la parte blanca en aros. Pelar las chalotas y picarlas. Limpiar las acelgas y cortarlas. Calentar aceite y sofreír el puerro y las chalotas. Añadir las habitas y el calabacín y rehogar. Sazonar con sal y pimienta. Espolvorear el pimentón y agregar el caldo de verduras. Remover. Subir el fuego y llevar al punto de ebullición. Retirar la espuma y añadir los guisantes, las alcachofas y las acelgas picadas. Cocer 5 minutos y agregar el arroz.

■ **Cuando hierva, bajar el fuego.** Dejar cocer durante 20 minutos. Apagar y dejar reposar. Espolvorear con el huevo duro picado y servir.

# Guiso con lomo de cerdo

TIEMPO_ 30 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de arroz • 400 g de lomo de cerdo • 3 cebolletas • 2 calabacines • 2 zanahorias • 3 tomates • 100 ml de aceite de oliva • 1 1/4 l de caldo de carne desgrasado • 1 cucharadita de tomillo • pimienta • sal.

■ **Pelar y picar las cebolletas,** los calabacines, y las zanahorias. Escaldar los tomates en agua hirviendo y retirarles la piel y las simientes tras refrescarlos en agua fría. Trocearlos.

■ **Cortar el lomo de cerdo** en dados pequeños. Calentar el aceite en una cacerola y rehogarlos hasta que estén dorados. Retirarlos y, en el mismo aceite, saltear las verduras sin dejar que adquieran color.

■ **Agregar el arroz** y rehogarlo durante 3 minutos. Mojarlo con caldo de carne; sazonar con sal y cocer 5 minutos. Incorporar el lomo y cocer a fuego medio de 15 a 18 minutos (el arroz tiene que quedar bastante caldoso).

■ **Rectificar la sazón** si fuera necesario. Espolvorear con tomillo picado. Dejar reposar durante 5 minutos antes de servirlo.

**Nota:** ***para esta receta, puedes trocear filetes de lomo de cerdo adobado.***



# Sopa de arroz con pez espada

**TIEMPO_** 25 minutos. **DIFICULTAD_** Mínima.

**Ingredientes:** 2 rodajas de pez espada • 200 g de arroz • 2 tomates • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • azafrán • 3/4 litro de caldo de pescado • 1 dl de aceite de oliva • 1 dl de mayonesa • cebollino picado • pimienta • sal.

■ **Llevar a ebullición el caldo** de pescado con unas hebras de azafrán. Incorporar el arroz y dejar cocer 15 minutos. Colar y reservar el caldo y el arroz por separado.

■ **Retirar la piel y las espinas** al pez espada y trocearlo. Salpimentar. Pelar y cortar los tomates en dados; picar la cebolla y los dientes de ajo.

■ **Calentar aceite en una cacerola** y dorar el ajo y la cebolla, añadir el tomate y salpimentar. Saltear a fuego vivo. Incorporar el pescado, mojar con el caldo de la cocción reservado y echar el arroz a la cacerola. Llevar a ebullición, dar un hervor y retirar del fuego.

**Nota:** *puedes sustituir el pez espada por bonito y adornar con unos mejillones cocidos salteados por encima del guiso.*



# 'Risotto' con carne picada, 'boletus' y 'foie'

TIEMPO_ 35 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de arroz para *risotto* (*canaroli* o arborio) • 200 g de *boletus* (o setas de temporada) • 250 g de carne picada • 50 g de *foie micuit* • aceite de oliva • 2 dientes de ajo picados • 1 litro de caldo de carne • parmesano rallado • 150 g de nata • pimienta • sal.

■ **Limpiar los *boletus* y picarlos.** Calentar un poco de aceite en una sartén honda o en un *wok*; dorar el ajo picado, agregar los *boletus* y saltearlos. Cuando hayan perdido el agua de vegetación, retirarlos. En la misma sartén, calentar un poco más de aceite.

■ **Saltear la carne picada** y, una vez que esté dorada, añadir los boletus; remover e incorporar el arroz cocido. Salpimentar, dar unas vueltas y mojar con el caldo (debe estar caliente). Incorporar más caldo según se vaya evaporando, sin dejar de dar vueltas.

■ **Cuando el arroz esté cremoso,** agregar la nata y el queso parmesano rallado; remover para que se integren bien. Servir en los platos. Cortar un trocito de *foie* y disponerlo encima. Espolvorear con cebollino picado.



**Saber más:** *el* risotto *es un plato típico de la gastronomía italiana. Si no utilizas un arroz italiano, puedes comprar un arroz bomba tipo Calasparra.*



# Arroz caldoso con berberechos

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de arroz de grano redondo • 1 kg de berberechos • 2 puerros • 1 cebolla grande • 100 ml de vino blanco seco • 1 litro de caldo de pescado • 100 ml de aceite de oliva • 1 cucharada de pimentón • 1 cucharada de cebollino picado • sal.

■ **Pasar los berberechos por agua fría.** Escurrirlos y ponerlos en una cacerola con el vino blanco. Tapar la cacerola, llevar a ebullición y cocer a fuego vivo hasta que los berberechos se abran. Retirarlos y quitarles las conchas. Colar el caldo de cocción junto con el caldo de pescado. Retirar la parte verde a los puerros, limpiarlos y cortarlos en aros. Calentar 100 ml de aceite y rehogar la cebolla pelada y picada y los puerros. Dorar ligeramente e incorporar el arroz. Agregar el caldo de pescado hirviendo y la sal. Llevar a ebullición y, cuando rompa a hervir, bajar el fuego y cocer 18 minutos. Añadir los berberechos y cocer 1 minuto más. Espolvorear con el cebollino y el pimentón.






# De temporada

**La huerta sigue los ritmos de la Naturaleza.** Según la temporada de recolección, sus productos saben mejor, tienen mayor calidad y el precio es más bajo; y así como el verano es el momento estelar para disfrutar de un gran número de frutas, la mayoría de las hortalizas y verduras están en su momento más óptimo durante el otoño y el invierno. La mejor cocina es aquella que se adapta siempre que sea posible a la frescura y a los productos del mercado.







**Las reinas de los bosques, LAS SETAS SILVESTRES, son auténticas joyas gastronómicas. Tanto por su aroma y sabor como por su textura, las setas se prestan a muchas preparaciones culinarias.**

# Raviolis rellenos de queso con salsa de 'amanita caesarea'

TIEMPO_ 45 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:**
Para los raviolis: 100 g de harina • 1 huevo • sal • 75 g de queso *pecorino* • 1 yema.
Para la salsa: 1/2 cebolla • 2 cucharadas de aceite de oliva • 3 cucharadas de vino blanco • 1 cucharada de harina • 100 ml de caldo de verduras • 100 g de setas *amanita caesarea* • 1 diente de ajo • 1 cucharada de orégano • pimienta • sal.

■ **Tamizar la harina** con una pizca de sal en un cuenco. Añadir 1 huevo en el centro y mezclar bien. Estirar la masa con un rodillo sobre una encimera enharinada hasta formar una lámina fina. Recortar cuadrados y poner en ellos una cucharadita de *pecorino*. Pintar los bordes con yema batida y tapar con otro presionando bien los extremos.

■ **Pelar la cebolla** y el diente de ajo; picarlos. Rehogarlos en una sartén con el aceite caliente. Agregar el vino y el caldo de verduras y llevar a ebullición. Incorporar una cucharada de harina disuelta en un poco de caldo y remover. Limpiar las setas, retirar la parte terrosa y trocearlas.

■ **Añadir a la sartén** y cocer 20 minutos hasta que estén tiernas. Sazonar con sal, pimienta y orégano. Pasar los raviolis a una fuente, regarlos con la salsa y mezclar.



# Menestra con huevitos

TIEMPO_ 25 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de judías verdes • 300 g de guisantes • 300 g de zanahorias *baby* • 6 escalonias • 3 huevos de codorniz • 2 dientes de ajo • 100 g de beicon cortado en dados pequeños • 100 ml de aceite de oliva • 1 litro de caldo de verduras • 1 cucharada de tomillo picado • pimienta molida • sal.

■ **Pelar las judías verdes** y cortarlas en juliana muy fina. Cocer los guisantes, las zanahorias y las judías, por separado, en abundante agua con sal durante 5 minutos. Escurrir y refrescarlos en agua fría.

■ **En una cazuela de barro,** calentar 50 ml de aceite; rehogar las escalonias y los dientes de ajo pelados y picados sin que lleguen a coger color. Agregar las judías verdes, los guisantes y las zanahorias. Salpimentar, mojar con el caldo de verduras y llevar a punto de ebullición. Continuar la cocción a fuego suave durante 10 minutos aproximadamente.

■ **Saltear los dados de beicon** en una sartén sin grasa. Freír los huevos de codorniz en el aceite restante. Incorporarlos a la menestra junto con el beicon. Espolvorear con el tomillo picado y servir caliente.





**Verduras** *Y SETAS*

# Gratén de setas y puerros

TIEMPO_ 55 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de setas • 4 puerros • 100 g de beicon • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 100 ml de aceite • tomillo picado • 50 g de mantequilla • 50 g de queso emmental • pimienta • sal.

■ **Cortar en rodajas** la parte blanca de los puerros y escaldarla durante 2 minutos en agua hirviendo con sal. Escurrir y saltear en 2 cucharadas de aceite de oliva; salpimentar y retirar del fuego.

■ **Limpiar de tierra las setas** con un paño húmedo. Trocearlas y sofreírlas en 2 cucharadas de aceite hasta que pierdan su agua. Salpimentar. Cortar el beicon en daditos. Pelar la cebolla y el ajo y picarlos fino. Rehogar en aceite bien caliente.

■ **Mezclar los ingredientes** preparados en una fuente de horno. Añadir tomillo picado y repartir por encima la mantequilla en trocitos y el queso emmental rallado. Hornear a 200 ºC con el grill encendido durante 10 minutos. Servir enseguida.

**Consejo:** *la parte verde del puerro puede servirte para hacer un caldo de verduras casero o, cortada en juliana fina, para dar más sabor a los guisos de carne.*



# Cebollas rellenas de carne picada

**TIEMPO_** 30 minutos. **DIFICULTAD_** Media.

**Ingredientes:** 8 cebollas • 200 g de carne picada • 1 huevo • 2 cucharadas de pan rallado • 2 cucharadas de perejil picado • 500 ml de nata espesa • 50 g de queso gruyer rallado • 50 g de mantequilla • 100 ml de aceite • nuez moscada • pimienta • sal.

■ **Pelar las cebollas** y cortar los dos extremos. Cocerlas durante 15 minutos en abundante agua con un punto de sal hasta que estén blandas. Retirarlas con una espumadera y escurrir.

■ **Cuando se puedan manipular,** eliminar el centro y conservar la parte externa dejando 2 o 3 capas. Picar finamente los gajos. Mezclar la carne con la cebolla picada, añadir el huevo batido, perejil y un poco de pan rallado. Mezclar y sazonar con sal y nuez moscada. Rellenar las cebollas.

■ **Engrasar con mantequilla** una fuente. Disponer las cebollas en ella; cubrir con nata y espolvorear con queso rallado. Cocer en el horno a 190 ºC durante 20 minutos, hasta que se doren por fuera.

# Gratinado de cardos y setas

**TIEMPO_** 1 h y 10 minutos. **DIFICULTAD_** Mínima.

**Ingredientes:** 1 manojo de cardos • 300 g de setas de temporada • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 50 g de queso emmental rallado • 100 ml de aceite de oliva • 50 g de mantequilla • 2 ramitas de tomillo • pimienta • sal.

■ **Cortar la base del cardo** y separar los tallos. Pelar los bordes y las pencas para retirar las fibras e hilos. Cortarlas en trozos de 5 cm aproximadamente. Ponerlas en un bol con agua fría.

■ **Llenar una cacerola con agua** con sal, llevar a ebullición y cocer el cardo 90 minutos o hasta que esté tierno. Retirar con cuidado la parte terrosa de las setas, limpiarlas bien y trocearlas.

■ **Calentar 2 cucharadas de aceite** en una sartén y saltearlas hasta que pierdan toda su agua; salpimentar. Pelar y picar la cebolla y los dientes de ajo y rehogarlos en el aceite restante. Mezclar los ingredientes preparados con el tomillo picado.

■ **Pasar a una fuente.** Repartir por encima el queso y la mantequilla en trocitos. Hornear 10 minutos a 200 ºC con el grill encendido. Servir enseguida.



**Saber más:** *el cardo protege la flora intestinal y evita igualmente la formación de cálculos biliares.*




# Alcachofas en salsa verde

TIEMPO_ 25 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 16 alcachofas frescas • 1 limón
• 100 g de beicon en lonchas
• 20 g de harina
• 1 g de pimentón dulce
• 500 ml de caldo de verduras
• 50 ml de aceite de oliva
• perejil • pimienta • sal.

■ **Limpiar las alcachofas** retirando las hojas exteriores duras y cortándoles las puntas y el pedúnculo. Preparar una olla con agua y el jugo del limón. Llevar a ebullición e incorporar las alcachofas. Cocer 15 minutos. Dejar enfriar.

■ **Cortar el beicon** en juliana. Saltearlo en una sartén sin aceite, a fuego vivo. Picar el perejil y reservar.

■ **Calentar el aceite** en una sartén, añadir la harina, trabajarla con las varillas y agregar el caldo sin dejar de remover. Añadir las alcachofas, el beicon y el pimentón. Cuando esté caliente, espolvorear con perejil picado.

**Opción:** *puedes sustituir el beicon por virutas de jamón ibérico o por panceta cortada en láminas muy finas.*

# 'Chantarelas' salteadas con huevo

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 150 g de beicon • 1/2 cebolla • 100 ml de vino oloroso • 4 tomates • 4 huevos • 150 g de setas *chantarelas* • 50 g de jamón de Jabugo cortado en lonchas finas • 1 cucharadita de estragón picado • 50 ml de aceite de oliva • 1 trufa negra • un paquete de colines • pimienta • sal.

■ **Pelar la cebolla y picarla.** Pelar los tomates, retirarles las semillas y trocearlos. Poner las setas en un colador y pasarlas por agua fría. Secarlas y reservar. Picar el beicon y dorarlo en una sartén. Retirar.

■ **Añadir el aceite,** calentarlo y rehogar la cebolla picada. Incorporar los hongos, remover medio minuto sobre el fuego y agregar el tomate y el beicon salteado. Mojar con el oloroso y cocer durante 15 minutos. Espolvorear con estragón y sazonar con sal y pimienta molida.

■ **Cascar 4 huevos sobre las verduras.** Tapar la sartén y seguir cociendo hasta que la clara esté cuajada, unos 4 minutos.

■ **Con una espumadera,** levantar cada huevo con la verdura y disponer sobre los platos. Rallar un poco de trufa negra y servir con los colines envueltos con jamón.





# 'Crumble' de verduras

TIEMPO_ 50 minutos. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 2 tomates • 1 pimiento rojo • 50 g de judías verdes • 1 calabacín • 50 g de habas • 2 cebollas • 100 ml de aceite • 100 ml de caldo de verduras • pimienta • sal. **Para cubrir:** 180 g de mantequilla • 300 g de harina • una pizca de sal.

■ **En un cazo con agua hirviendo** escaldar los tomates durante 1 minuto y pasarlos por agua fría. Pelarlos, partirlos, quitarles las semillas y cortarlos en gajos. Abrir el pimiento a lo largo, retirar los filamentos y las simientes y hacer una juliana fina. Picar las judías verdes en juliana y el calabacín en dados. Escaldar las habas en agua hirviendo 2 minutos. Pelarlas. Limpiar las cebollas y picarlas fino. Calentar aceite y saltear la cebolla. Añadir los tomates, el pimiento, el calabacín y las judías. Mojar con el caldo de verduras. Cocer a fuego suave durante 10 minutos. Dos minutos antes de terminar, incorporar las habas. Salpimentar.

■ **Poner las verduras en una fuente.** Mezclar la harina y la sal. Añadir mantequilla cortada en dados. Mezclar todo hasta obtener una masa. Cubrir las verduras con esta preparación y cocerlas en el horno a 200 ºC de 30 a 35 minutos. Sacar el *crumble* y dejar que se temple antes de servir.

# Potaje de grelos

TIEMPO_ 1 h y 50 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 hueso de jamón • 1 chorizo fresco • 1 manojo de grelos • 2 patatas • 300 g de costillas de cerdo • 200 g de picadillo de cerdo • 1 diente de ajo • 1 cucharada de pimentón dulce • 4 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de orégano fresco picado • 1 cucharada de maizena • 2 cucharadas de nata • cayena • sal.

■ **Trocear las costillas,** lavarlas y ponerlas en un cazo con el hueso de jamón, el chorizo y 1 litro de agua previamente filtrada. Llevar a ebullición, espumar y cocer 1 hora. Limpiar los grelos. Descartar los tallos gruesos y las hojas amarillentas y lavar las verdes. Cortar estas últimas en juliana.

■ **Pelar las patatas y trocearlas.** Incorporar los grelos y las patatas al caldo. Salar y cocer 30 minutos. Desleír la maizena en la nata y añadir al potaje. Continuar la cocción 20 minutos. Retirar el hueso de jamón y las costillas y cortar el chorizo en rodajas.

■ **Macerar la carne de cerdo** con el orégano picado, el ajo picado, el pimentón y 3 cucharadas de aceite. Sofreírla en una sartén 3 o 4 minutos. Servir el potaje con el chorizo y el picadillo repartido por encima.



# 'Tortellini' de setas en consomé

TIEMPO_ 45 minutos. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 300 g de harina • 3 huevos • 300 ml de caldo de verduras • 4 dientes de ajo. **Relleno:** 200 g de setas • 50 g de requesón • 1 cebolla • 50 g de queso rallado • 4 cucharadas de aceite • perejil picado • pimienta • sal.

■ **Colocar la harina en forma de volcán.** Batir los huevos y verterlos en el centro; trabajar la harina y el batido para obtener una masa suave. Envolverla en *film* y dejar reposar 30 minutos. Limpiar las setas; reservar una cucharada y trocear el resto. Pelar y picar la cebolla; rehogarla en 3 cucharadas de aceite. Incorporar las setas y saltearlas. Agregar el requesón desmigado, perejil picado, pimienta y sal. Retirar del fuego.

■ **Llevar a ebullición el caldo de verduras** con los dientes de ajo pelados enteros. Bajar el fuego y cocer 5 minutos más. Saltear en el aceite las setas reservadas. Estirar la masa con un rodillo, hacer 2 rectángulos de 50 x 20 cm. Poner una cucharada de relleno cada 5 cm sobre uno de los rectángulos. Humedecer los bordes, cubrir con el otro rectángulo y sellar. Cortar los *tortellini*, cocerlos 4 minutos en agua hirviendo con sal y disponerlos en los platos con las setas. Regar con el caldo de verduras.



**Nota:** ***los champiñones también son una buena elección para este plato. Aportan muy pocas calorías y son ricos en fibra, vitaminas y potasio.***



# Porrusalda con carabineros

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de patatas • 8 puerros grandes • 8 carabineros • 50 ml de aceite de oliva • pimienta molida • sal.

■ **Limpiar los puerros,** desechar la parte verde y cortar la blanca en trozos de 4 cm aprox. Poner una cazuela con agua con sal a fuego vivo y cuando rompa a hervir incorporar los puerros. Bajar el fuego y cocer 15 minutos. Pelar las patatas, lavarlas, cascarlas y agregarlas a la cacerola. Cocer 15 minutos más. Salpimentar.

■ **Pelar los carabineros** y retirarles las cabezas. Calentar aceite y saltear los cuerpos 1 minuto. Reservar. Freír a fuego vivo las cabezas y las cáscaras, aplastándolas con una cuchara. Añadir 100 ml de agua de la cocción de puerros y patatas, dar un hervor y colar. Incorporar este caldo a la porrusalda. Dejar que cueza, añadir los carabineros, dar un hervor y retirar del fuego.

# Coliflor al 'curry'

TIEMPO_ 30 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 coliflor • 1 cebolla • 1 cucharada de aceite de oliva • 1 cucharada de *curry* en polvo • 2 dl de caldo de verduras • 1 dl de leche de coco • 3 cucharadas de yogur natural • 40 g de almendras fileteadas • 1 ramillete de cilantro fresco • pimienta • sal.

■ **Separar la coliflor** en ramilletes pequeños. Tostar las almendras en una sartén. Pelar y picar la cebolla fino. Calentar el aceite en una sartén amplia y sofreír la cebolla y los ramitos de coliflor a fuego medio hasta que empiecen a dorarse.

■ **Añadir el *curry*** en polvo y cocer 2 minutos más removiendo. Agregar el caldo de verduras, la leche de coco y el yogur. Salpimentar.

■ **Llevar a punto** de ebullición, tapar y cocer suavemente durante 12 minutos o hasta que la coliflor esté tierna.

■ **Pasar a una fuente** de servir y espolvorear por encima con almendras fileteadas y cilantro picado.

**Nota:** *al cocer, la coliflor desprende un fuerte olor. Si quieres atenuarlo, puedes hervirla con una patata o una manzana pelada. Una coliflor apretada es signo de frescura. Antes de cocerla, hay que limpiar los tallos y lavarla todo lo que se pueda.*



# Rebozuelos en nido de patata

TIEMPO_ 65 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** • 4 patatas • 15 g de mantequilla • 1 cucharada de nata • 100 g de rebozuelos • 3 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de perejil picado • 1 diente de ajo • pimienta • sal.

■ **Precalentar el horno** a 180 ºC. Lavar las patatas y, sin pelarlas, envolverlas por separado en papel de aluminio. Asarlas en el horno durante 55 minutos.

■ **Pelar el diente de ajo;** picarlo. Limpiar los rebozuelos con un cepillo especial para setas, enjuagándolos bajo el chorro de agua fría, y secarlos bien.

■ **Calentar el aceite** en una sartén y sofreír el diente de ajo. Añadir el perejil picado y los hongos; rehogarlos durante 10 minutos aproximadamente.

■ **Abrir las patatas** por la parte superior y retirar la pulpa del centro. Mezclarla con la mantequilla y la nata hasta formar un puré suave. Salpimentar. Pasarlo a una manga pastelera.

■ **Rellenar las patatas** con la preparación de los rebozuelos y disponer el puré alrededor. Servir caliente.



# Setas en consomé oriental

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 100 g de arroz largo
• 200 g de setas *shiitake* • 4 huevos de codorniz
• 1/2 litro de caldo de carne desgrasado
• 1 cucharada de jengibre rallado • unas ramitas de cilantro • pimienta • sal.

■ **Cocer los huevos de codorniz** en agua hirviendo durante 12 minutos. Pasarlos por agua fría, pelarlos y reservar. En una cacerola, llevar a ebullición abundante agua con sal. Cuando rompa a hervir, incorporar el arroz. Continuar la cocción durante 15 minutos. Pasar por agua fría, escurrir y reservar.

■ **Limpiar las setas con un paño húmedo** si no están sucias. Calentar el caldo en una cacerola y agregar las setas. Cocer a fuego suave 2 minutos. Incorporar los huevos partidos por la mitad, el arroz, el cilantro, el jengibre, pimienta y sal. Calentar la sopa y servir.







# Verduras picantes con arroz

TIEMPO_ 40 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 cebolla • 1 diente de ajo • 2 cuch. de salsa *jalfrezi* (salsa india de venta en tiendas *gourmet*) • 1/2 litro de caldo de verduras • 200 ml de salsa de tomate • 1/2 kg de batatas • 1 coliflor pequeña • 1 pimiento rojo • 1 mango • pimienta molida • sal.
**Para el arroz:** 200 g de arroz *basmati* • 300 ml de agua • 1 cebolla • 1 rama de canela • 1 hoja de laurel • 6 clavos • 3 cuch. de aceite vegetal • sal.

■ **Dejar el arroz en remojo** media hora. Pelar y picar la cebolla y el ajo. Pelar las patatas y cortarlas en dados. Separar la coliflor en ramos. Limpiar el pimiento y hacerlo tiras. Pelar el mango y partirlo en dados. Sofreír la cebolla y el ajo. Añadir la salsa *jalfrezi* y cocer 3 minutos. Agregar el caldo, la salsa de tomate, las batatas, la coliflor y el pimiento. Llevar a ebullición, bajar el fuego y cocer 30 minutos.

■ **Preparar el arroz. Pelar la cebolla** y cortar en juliana. Sofreírla hasta que quede dorada. Añadir la canela, el laurel y los clavos y remover. Incorporar el arroz y el agua y llevar a ebullición. Bajar el fuego y cocer 15 minutos. Rectificar la sazón de las verduras, incorporar el mango, remover sobre el fuego y pasar a una fuente. Servir con el arroz.



# Champiñones caldosos con queso

TIEMPO_ 18 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de champiñones • 1 cebolla pequeña • 2 cucharadas de mantequilla • 1 litro de caldo de verduras • 100 g de queso parmesano rallado • 1 pellizco de tomillo • pimienta • sal.

■ **Limpiar y picar fino la cebolla.** Retirar la parte terrosa de los champiñones, lavarlos y escurrirlos bien; separar el pie del sombrero y cortarlos primero por la mitad y luego en láminas. Fundir la mantequilla en una cacerola a fuego bajo y saltear la cebolla picada sin que coja color. Incorporar los champiñones y sofreírlos 3 minutos.

■ **Verter el caldo de verduras** en la cacerola. Sazonar con sal y pimienta al gusto y dejar cocer durante 15 minutos. En el último momento, añadir el queso rallado. Remover, espolvorear con una pizca de tomillo y servir en los platos.

**Consejo:** *lava ligeramente los champiñones, siempre enteros, en un colador bajo el chorro del grifo, pero nunca los sumerjas en agua porque pierden aroma y textura.*



# Suflé de zanahoria

TIEMPO_ 45 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1/2 kg de zanahorias • 40 g de mantequilla • 4 cucharadas de harina • 1/4 de litro de leche • 100 ml de caldo de ave • 6 huevos • una pizca de nuez moscada • pimienta molida • sal.

■ **Raspar las zanahorias** y trocearlas menudo. Cocerlas en un cazo cubiertas de agua salada durante 40 minutos hasta que estén blandas. Escurrirlas bien y triturarlas con el caldo de ave hasta formar un puré ligero. Reservar.

■ **Derretir la mantequilla** en un cazo a fuego suave. Añadir la harina poco a poco removiendo. Cuando esté espeso, incorporar la leche caliente y remover. Retirar del fuego al romper el hervor y sazonar con pimienta, sal y nuez moscada. Encender el horno y precalentarlo a 200 ºC.

■ **Separar las yemas de las claras.** Cuando la salsa blanca preparada esté templada, añadir las yemas una a una integrándolas en la salsa. Incorporar el puré de zanahorias y mezclar bien. Montar las claras a punto de nieve y agregarlas. Verter en un molde hondo y cocer en el horno a 180 ºC de 40 a 45 minutos.






# Salteado de puerros con salchichas

TIEMPO_ 35 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 4 puerros •4 salchichas de carnicería •4 patatas nuevas•4 cebollitas •2 dientes de ajo•150 ml de aceite de oliva•1 cucharadita de *curry*•hojas de menta fresca•1 cucharadita de tomillo picado•pimienta•sal.

■ **Retirar las hojas verdes** de los puerros y partir el tallo blanco en trozos de 2 cm de largo. Pelar las patatas y cortarlas en dados. Cocerlos por separado en agua con sal 15 minutos. Pasar los puerros por agua fría, escurrirlos y secarlos con papel de cocina absorbente. Cortar las salchichas en cuatro trozos medianos.

■ **Calentar 100 ml de aceite** de oliva en una sartén y dorar las patatas, bien escurridas, por todos los lados. Sacarlas de la sartén y, en el mismo aceite, dorar los puerros. Retirar y freír las salchichas. Pelar y cortar en cuatro cada una de las cebollitas. Calentar el aceite restante y saltearlas hasta que se doren.

■ **Agregar los dientes de ajo** -pelados y picados- y el *curry*. Remover e incorporar las patatas, los puerros y las salchichas. Saltear a fuego vivo 2 minutos. Salpimentar y espolvorear con tomillo picado. Adornar con hojas de menta.



# Sopa de hongos y fideos de arroz

**TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.**

**Ingredientes:** 100 g de hongos • 1 manojo de ajetes • 100 g de fideos de arroz • 1 zanahoria • 800 ml de caldo de ave desgrasado • 20 g de jengibre • unas ramitas de cilantro • pimienta • sal.

■ **Retirar la parte terrosa** de los hongos y frotar con un paño húmedo si no están muy sucios. Escaldarlos en agua hirviendo durante 5 minutos.

■ **Pelar la zanahoria** y cortarla en juliana fina. Escaldarla durante 5 minutos. Cortar el manojo de ajetes en aros y saltearlos en una cucharada de aceite.

■ **Cocer los fideos de arroz** en agua hirviendo con sal durante 3 minutos. Escurrir y reservar. Poner el caldo de ave a hervir, incorporar la juliana de zanahoria, los ajetes, las setas, el jengibre rallado y los fideos.

Sazonar con pimienta y sal, dar un hervor 1 minuto y retirar del fuego. Servir espolvoreado con cilantro picado.

**Saber más:** ***los fideos de arroz son un tipo de pasta semitransparente hecha de harina de arroz y agua. Se cocinan muy rápido, por lo que no conviene pasarse en el tiempo de cocción, ya que se pueden convertir en una pasta.***

# Cardo al azafrán con almendras

TIEMPO_ 15 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 800 g de cardos • 100 g de almendras tostadas • 1 cebolla grande • 3 dientes de ajo • unas hebras de azafrán • 1 limón • 2 cucharadas de aceite de oliva • pimienta • sal.

■ **Limpiar los cardos,** retirar los filamentos y cortarlos en trozos. Ponerlos en un recipiente con agua y el zumo de limón. Llevar a ebullición abundante agua con sal en una cacerola.

■ **Escurrir los cardos del agua con limón** e incorporarlos a la cacerola. Continuar la cocción 20 minutos y retirar del fuego. Sacarlos de la olla y pasarlos por agua fría. Escurrirlos y colocarlos sobre papel absorbente. Reservar el agua de la cocción. Pelar la cebolla y un diente de ajo y picarlos muy fino. Rehogarlos en el aceite caliente y agregar una taza del agua de los cardos. En un mortero, machacar las hebras de azafrán con los 2 dientes de ajo y las almendras.

■ **Desleír con unas cucharadas** del agua reservada e incorporar la preparación de la cebolla. Incorporar los cardos con la preparación de almendras y cebolla. Salpimentar. Cocer 10 minutos más.






# 'Crumble' de espinacas a la crema

TIEMPO_ 1 hora. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 kg de espinacas • 1 diente de ajo • 100 g de pasas • 50 g de piñones • 1/4 de litro de nata • 1 pizca de nuez moscada • pimienta molida • sal.
**Para el *crumble*:** 100 g de pan integral • 100 g de nueces peladas • 100 g de queso parmesano rallado • 1 cucharada de perejil fresco.

■ **Lavar las espinacas.** Picarlas y cocerlas en agua con sal. Escurrirlas bien y triturarlas en la batidora.

■ **Poner un cazo al fuego** con las espinacas, la nata, las pasas y la nuez moscada. Salpimentar y remover constantemente hasta que quede una crema.

■ **Tostar los piñones.** Retirar las espinacas del fuego y mezclarlas con los piñones. Verter en una fuente para horno y reservar. Precalentar el horno a 180 ºC.

■ **Triturar el pan en la batidora** con las nueces y el queso, hasta que quede con la consistencia de pan rallado. Espolvorear por encima de las espinacas y hornear de 25 a 30 minutos. Debe quedar dorado.



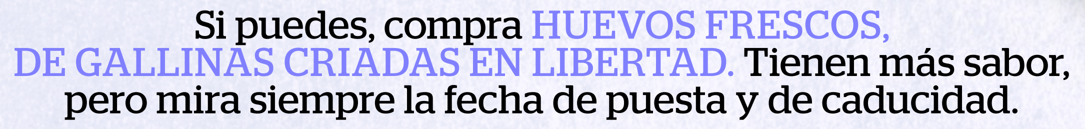



# Con un toque 'gourmet'

**Raviolis en cremas, huevos en *cocotte*,** gratinados con suave besamel, fideuás... Hasta 18 recetas diferentes, clásicas y actuales, en las que la cuchara es el punto común. Platos para tomar calientes, remover y disfrutar de los distintos sabores que se mezclan en el paladar.






Si puedes, compra HUEVOS FRESCOS, DE GALLINAS CRIADAS EN LIBERTAD. Tienen más sabor, pero mira siempre la fecha de puesta y de caducidad.



# Raviolis en crema de calabaza

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 11/2 kg de calabaza • 1 diente de ajo • 1 paquete de raviolis frescos pequeños (240 g) • 1 litro de leche • 1 clavo de olor • 1 ramita de tomillo • pimienta de molinillo • 1 trozo de queso parmesano • nuez moscada • sal.

■ **Cortar la calabaza en trozos,** pelar y retirar los filamentos y las semillas. Picar su pulpa en dados y ponerlos en una cacerola junto con la leche.

■ **Montar un ramillete aromático** con el ajo pelado, el clavo de olor y el tomillo; hacer un paquetito con una gasa, atarlo y ponerlo en la cacerola. Llevar a ebullición, sazonar con sal y bajar el fuego. Tapar y cocer durante 20 minutos removiendo de vez en cuando. Al final de la cocción, retirar el paquetito aromático.

■ **Triturar la crema de calabaza** y pasar por el chino. Rectificar la sazón y reservar. Repartir los raviolis en los platos y cubrir con la crema caliente. Dejar reposar 5 minutos para que los raviolis se hagan. Sazonar con nuez moscada y pimienta y añadir unas lascas de queso parmesano.



# Cangrejos con fideos y picada

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 kg de sepia limpia • 8 cangrejos de río • 300 g de fideos (del nº 2) • 2 cebollas • 2 dientes de ajo • 1 litro de caldo de pescado • 50 ml de aceite de oliva • pimienta • sal. **Para la picada:** 2 dientes de ajo pelados • 25 g de almendras tostadas y peladas • 25 g de avellanas tostadas y peladas • 1/2 manojo de perejil • 2 cucharadas de aceite de oliva.

■ **Para hacer la picada,** poner las hojas de perejil junto con el resto de los ingredientes (ajo, almendras, avellanas y aceite) y triturar hasta obtener una pasta.

■ **Cortar la sepia** en trozos de 3 cm de largo. Pelar las cebollas y los dientes de ajo y picarlos. Calentar la mitad del aceite en una cazuela de barro y dorar la cebolla y el ajo. Agregar la sepia y saltear sin dejar de remover. Incorporar los fideos y saltearlos también. Añadir la picada preparada, remover, cubrir con caldo. Tapar y cocer 10 minutos a fuego suave.

■ **Lavar los cangrejos,** escurrirlos y freírlos. Verter el caldo restante en la cazuela. Salpimentar, incorporar los cangrejos y cocer unos 4 minutos más.



**Consejo:** *si cocinas cangrejos de río, lo mejor es quitarles el intestino para evitar que amarguen el plato.*




# Huevos gratinados con cebollas caramelizadas y besamel

TIEMPO_ 35 minutos. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 4 huevos • 1 kg de cebollas • 50 g de mantequilla • 1 cucharada de azúcar. **Para la besamel:** 50 g de mantequilla • 50 g de harina • 1/2 litro de leche • nuez moscada • queso gruyer rallado • sal.

■ **Pelar las cebollas,** lavarlas y cortarlas en juliana fina. En una cacerola de fondo grueso, calentar la mantequilla, agregar las cebollas, remover y añadir el azúcar. Tapar y esperar a que las cebollas estén muy tiernas; destapar y dejar que se evapore el líquido y que las cebollas se caramelicen. Reservar.

■ **Para hacer la besamel,** poner la mantequilla en una cacerola, derretirla e incorporar la harina; remover, incorporar la leche poco a poco, removiendo hasta que la masa se espese. Sazonar con sal y la nuez moscada.

■ **Escalfar los huevos** en la sartén en agua con vinagre. Colocar en el fondo de los platos una capa de cebollas caramelizadas, disponer encima los huevos, bañar con besamel, espolvorear con el queso rallado y gratinar en el horno o con el soplete (sólo para que el queso se derrita). Servir.



# Guiso de sepia con pasta

**TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.**

**Ingredientes:** 800 g de sepia • 300 g de pasta para fideuá • 6 tomates medianos • 2 cebollas • 2 dientes de ajo • 750 ml de caldo de pescado • 100 ml de aceite de oliva • unas hebras de azafrán • 200 ml de salsa alioli • azúcar • pimienta • sal.

■ **Limpiar la sepia** y separar la cabeza y las patas del cuerpo. Abrir éste a lo largo y cortarlo en trozos regulares. Tostar las hebras de azafrán. Escaldar los tomates en agua hirviendo y refrescarlos en agua fría. Pelarlos, retirarles las simientes y cortarlos en dados.

■ **Calentar el aceite** en una cazuela. Rehogar las cebollas y los dientes de ajo pelados y picados. Cuando comiencen a dorarse, agregar el tomate. Sazonar con un pellizco de azúcar, pimienta y sal. Continuar la cocción hasta que pierda toda su agua. Incorporar la sepia y tapar la cazuela. Cocer lentamente durante 10 minutos aproximadamente.

■ **Mojar con el caldo** de pescado caliente las hebras de azafrán. Remover bien y, cuando rompa a hervir, agregar los fideos. Cocer de 12 a 14 minutos o hasta que la pasta se haga. Dejar reposar 2 minutos y servir el guiso con la salsa alioli.

# Huevos escalfados con ajetes y habitas

**TIEMPO_** 25 minutos. **DIFICULTAD_** Mínima.

**Ingredientes:** 4 huevos • 400 g de habas desgranadas • 1 manojo de ajetes • 1 cebolleta • 1 dl de caldo de verduras • 2 dl de aceite de oliva • 2 cucharadas de vinagre • unas hojas de menta • pimienta molida • sal.

■ **Escaldar las habas** en agua hirviendo con sal durante 2 minutos, pasar por agua fría y escurrir. Pelarlas y reservar. Limpiar los ajetes y cortarlos en rodajas. Calentar 2 cucharadas de aceite y rehogar la cebolleta pelada y picada.

■ **Incorporar los ajetes** y rehogar hasta que se doren ligeramente. Agregar las habas, las hojas de menta y el caldo de verduras. Salpimentar y continuar la cocción durante 10 minutos.

■ **En una sartén,** poner a hervir agua con las 2 cucharadas de vinagre. Bajar la temperatura del agua e incorporar 1 huevo. Envolver la yema con la clara y continuar la cocción durante 2 minutos más. Sacar el huevo de la sartén y escalfar los huevos restantes. Servir las verduras con los huevos escalfados.







# Revueltos con verduras

**TIEMPO_** 20 minutos. **DIFICULTAD_** Media.

**Ingredientes:** 7 huevos • 2 calabacines medianos • 2 pimientos rojos medianos • 150 ml de aceite de oliva virgen extra • 2 rebanadas de pan de molde sin corteza • unas ramitas de cebollino • pimienta molida • sal.

■ **Cortar el pan de molde en tiras.** Freírlas en 100 ml de aceite. Escurrirlas sobre papel absorbente. Lavar los calabacines, cortar en rodajas finas y salpimentar. Abrir los pimientos a lo largo, retirarles los filamentos y las simientes y cortarlos en cuadrados. Escaldar los pimientos en agua hirviendo con sal 4 minutos. Escurrirlos. Calentar dos cucharadas de aceite y rehogar los pimientos a fuego suave 10 minutos. En otra sartén, calentar 2 cucharadas de aceite y rehogar el calabacín 10 minutos. Escurrir sobre papel de cocina.

■ **Batir 6 huevos y salpimentar.** Calentar el aceite y agregar los huevos batidos; mover con las varillas rebañando los costados. Cuando estén hechos, retirar del fuego, agregar el huevo restante y mezclar. Presentar en una copa alternando capas de huevo, calabacín y pimiento. Espolvorear con cebollino y servir acompañado con los picatostes de pan.

# Cazuelita de gratinados

TIEMPO_ 35 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 kg de cebollas blancas • 200 g de mantequilla • 6 huevos • 100 g de harina • 1 litro de leche • una pizca de nuez moscada • 100 g de queso emmental • pimienta negra molida • sal.

■ **Pelar y cortar las cebollas** en aros muy finos (mejor, hacerlo con la mandolina). Pasarlos por el chorro de agua fría, escurrirlos y ponerlos en una cazuela al fuego junto con 100 g de mantequilla; tapar y dejar que se pochen. Cuando estén muy tiernos, destapar y mantener la cocción hasta formar una especie de confitura de cebolla. Sazonar con una pizca de sal.

■ **Hacer una besamel** con el resto de la mantequilla, la harina y la leche a fuego suave y moviendo constantemente. Sazonar con sal, pimienta molida y una pizca de nuez moscada (opcional). Cocer los huevos 10 minutos y pelarlos, después de haberlos pasado por agua fría. Disponer una capa de cebolla confitada en la base de un molde, colocar encima el huevo cortado en rodajas y cubrir con más cebolla. Bañar con la besamel. Cubrir con el queso rallado y gratinar en el horno.



**Consejo:** *la yema no debe estar muy dura sino semisólida , así que corta el huevo cocido en la misma cazuelita, una vez dispuesta la primera capa de cebolla.*



# Escalfados en puré de guisantes

TIEMPO_ 25 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 400 g de guisantes • 4 huevos • 1 patata • 1 cebolla • 4 rebanadas de pan • 1/2 litro de caldo de verduras • 1 dl de aceite de oliva • 2 cucharadas de vinagre • 1 cucharada de perejil picado • pimienta molida • sal.

■ **Pelar la patata y trocearla.** Pelar y picar la cebolla. Calentar 2 cucharadas de aceite en una cacerola y rehogar la cebolla; agregar la patata y rehogarla también. Incorporar los guisantes y mojar con el caldo de verduras. Salpimentar y cocer 25 minutos. Pasar por la batidora y por un colador. Reservar al calor. Freír las rebanadas de pan.

■ **Calentar agua** con un chorrito de vinagre en una sartén honda. Agregar los huevos (hacer de uno en uno) con ayuda de una tacita. Escalfar 3 minutos envolviendo la yema con la clara. Repartir el puré en los platos, poner el huevo encima y espolvorear con el perejil. Acompañar con pan frito.

# Huevos en 'cocotte' con espinacas y beicon

TIEMPO_ 30 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 4 huevos • 80 g de beicon • 350 g de hojas de espinacas • 4 cucharadas de nata espesa • 1 rebanada de pan de pueblo • 40 g de queso parmesano en un trozo • 40 g de mantequilla • 1 cucharada de aceite • 1 diente de ajo • pimienta molida • sal.

■ **Verter agua** en la bandeja de horno y calentar a 180 ºC. Limpiar las hojas de espinacas en un escurridor bajo el chorro de agua y escurrirlas bien (si se desea, reservar 8 hojas para decorar). Derretir la mantequilla en una sartén, saltear ligeramente el ajo picado y agregar las hojas de espinacas. Sazonar con sal y pimienta; cocer hasta que se evapore el líquido.

■ **Engrasar con mantequila** 4 *cocottes*. Mezclar las espinacas con la nata y rellenar los moldes. Romper un huevo en cada molde, salpimentar y disponerlos en la bandeja del horno. Cocer al baño María durante 10 minutos, hasta que la clara del huevo esté blanca y la yema siga líquida.

■ **Cortar el pan en dados** y dorarlos en la sartén con un poco de aceite. Trocear el beicon y saltearlo. Mezclar el pan y el beicon, dar unas vueltas y retirar del fuego. Sacar las *cocottes* del horno y repartir por encima el pan con el beicon y el parmesano cortado en lascas. Decorar con hojas frescas de espinacas (opcional).



# Lacitos de pasta con almejas

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 150 g de pajaritas o lacitos de pasta • 750 g de almejas • 4 tomates • 1 cebolleta • 1 puerro • 100 ml de caldo de pescado concentrado • 100 ml de vino blanco • media cucharadita de jengibre rallado • perejil picado • pimienta • sal.

■ **Poner las almejas en un bol,** cubrirlas con agua fría con sal y dejarlas durante 30 minutos. Pasarlas por el grifo de agua fría y escurrirlas. Disponerlas en una cacerola con el vino blanco; calentar a fuego vivo y, según se vayan abriendo, retirarlas de la cacerola. Colar el jugo de la cocción.

■ **Cocer la pasta** en abundante agua con sal durante 12 minutos. Escurrirla y reservar. Escaldar los tomates en agua hirviendo 2 minutos. Refrescarlos en agua fría; escurrirlos, pelarlos, eliminar las simientes y cortarlos en dados. Pelar y picar fino la cebolleta y el puerro.

■ **Calentar el aceite** y rehogarlos sin que se doren. Incorporar los tomates y saltearlos. Mojar con el caldo de pescado, el jugo de la cocción de las almejas y el vino blanco. Sazonar con el jengibre rallado, el perejil picado, pimienta y sal. Agregar las almejas y la pasta y dar unas vueltas. Calentar y servir.

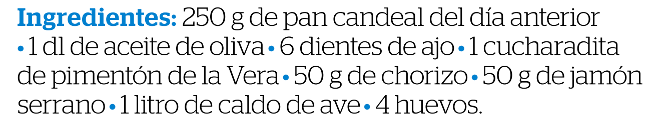




**Saber más:** *la sopa de ajo, o sopa castellana, es uno de los platos 'pobres' más famosos de la gastronomía española.*

# Sopa de ajo con huevo

TIEMPO_ 25 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.



**Ingredientes:** 250 g de pan candeal del día anterior • 1 dl de aceite de oliva • 6 dientes de ajo • 1 cucharadita de pimentón de la Vera • 50 g de chorizo • 50 g de jamón serrano • 1 litro de caldo de ave • 4 huevos.

■ **Cortar el pan en rebanadas muy finas.** Pelar y picar los dientes de ajo. Picar menudo el chorizo y el jamón. Calentar el aceite, dorar el ajo y agregar el chorizo y el jamón. Remover para que suelten su grasa.

■ **Espolvorear el pimentón,** remover para evitar que se queme e incorporar el pan. Mover hasta que el pan esté dorado e impregnado del sofrito.

■ **Mojar con el caldo de ave** y continuar la cocción durante 20 minutos más o hasta que la sopa esté espesa y el pan haya absorbido casi todo el líquido. Repartir la sopa en cuencos que sean aptos para el horno. Cascar un huevo en cada uno y cuajarlos horneando durante 5 minutos a 180 ºC.

# Huevo en crema de alubias

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 tarro de alubias rojas de Tolosa • 6 huevos frescos • 12 cebollitas francesas • 50 ml de aceite de oliva • 50 ml de caldo de verduras • 1 ramito de hierbas aromáticas (laurel, puerro, apio y perejil) • unas ramitas de perejil rizado • pimienta • sal.

■ **Escurrir las alubias rojas,** pasarlas por agua fría, volver a escurrir y ponerlas en una cacerola con el caldo de verduras y las hierbas. Llevar a ebullición y cocer a fuego suave de 12 a 15 minutos. Retirar del fuego y pasar, excepto el ramito, por la batidora y el pasapurés, para que quede una crema ligera.

■ **Pelar las cebollitas** y cocerlas 10 minutos en agua hirviendo con sal. Escurrirlas y dorarlas. Poner una hoja de *film* en un vaso pequeño, untarla con un poco de aceite y cascar un huevo dentro. Cerrar el papel *film* y cocer así los huevos en el agua hirviendo 2 o 3 minutos. Repartir la crema entre 6 platos soperos y disponer 1 huevo en el centro. Acompañar con las cebollitas y espolvorear con el perejil.





# Marmita de huevo, queso y nueces

TIEMPO_ 15 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 4 huevos • 20 cl de nata líquida • 12 lonchas finas de jamón • 80 g de queso manchego semicurado • 60 g de nueces peladas • 20 g de mantequilla • 1/3 de pan de *baguette* • pimienta negra de molinillo • sal.

■ **Precalentar el horno a 180 C.** Enmantequillar 4 cazuelitas de loza o *cocottes*, salpimentar el interior y repartir la nata y el queso manchego cortado en láminas finas. Cascar suavemente los huevos dentro de las *cocottes*, espolvorear con las nueces partidas por la mitad y dar unas vueltas de pimienta.

■ **Disponer las cazuelitas** en una placa de horno y echar agua caliente alrededor para poner al baño María (el agua debe llegar a media altura de las cazuelitas). Hornear durante 10 minutos hasta que la clara esté cuajada; la yema debe quedar jugosa.

■ **Cortar 12 palitos de pan,** envolverlos con las lonchas finas de jamón y dorarlos en el horno. Servirlos junto con los huevos, en sus cazuelitas. Salpimentar antes al gusto.

# Fideuá de salmonetes

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 400 g de pasta para fideuá • 500 g de salmonetes pequeños • 2 tomates maduros • 2 dientes de ajo • 2 escalonias • 1 dl de aceite • 1 cucharada de pimentón • 1 litro de caldo de pescado concentrado • pimienta • sal.

■ **Escaldar los tomates** en agua hirviendo 1 minuto. Refrescarlos en agua fría, pelarlos, retirar las simientes y cortarlos en dados. Pelar y picar el ajo y las escalonias. Desescamar los salmonetes, quitarles la cabeza y vaciarlos. Pasarlos por agua fría, escurrirlos y secarlos con papel de cocina. Calentar el aceite en una paella y saltear los salmonetes durante 3 minutos por cada lado. Retirar y reservar al calor. En la misma grasa, rehogar los dientes de ajo y las escalonias sin que cojan color. Agregar el tomate y el pimentón. Cocer durante 2 minutos.

■ **Mojar con el caldo de pescado** y sazonar con pimienta y sal. Cuando rompa a hervir, añadir los fideos y cocer 10 minutos a fuego medio. Tres minutos antes de finalizar la cocción, incorporar los salmonetes. Servir enseguida.






# Huevo en nido de patatas y puré de espinacas

TIEMPO_ 45 minutos. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 3 patatas • 400 ml de aceite para freír • 4 huevos • 250 g de espinacas • 2 dl de nata espesa • pimienta • sal.

■ **Pelar las patatas,** rallarlas y lavarlas para retirarles todo el almidón; secarlas muy bien. Disponerlas en el aparato especial para hacer nidos y freírlas, sumergiéndolas en abundante aceite caliente. Esperar a que se enfríen un poco, sacarlas con cuidado y dejarlas sobre papel absorbente. Proceder de la misma manera hasta obtener 4 nidos.

■ **Calentar un poco de aceite** en una cacerola y agregar las hojas de espinacas tiernas y tapar hasta que comiencen a cocer. Destapar y dejar que se evapore todo el líquido que sueltan. Añadir la nata y salpimentar. Dejar cocer hasta que espese ligeramente. Triturar suavemente.

■ **Escalfar los huevos de uno en uno.** Rellenar los nidos de patata con la crema de espinacas y disponer un huevo encima. Salpimentar.

# Raviolis de mejillones en crema al azafrán

TIEMPO_ 50 minutos. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** Para la pasta de raviolis: 200 g de harina • 1 huevo • 1 yema • 1 cucharada de aceite de oliva • sal. Para el relleno: 300 g de mejillones • 100 g de queso ricota • 1 diente de ajo • 1 ramillete de perejil • 1 dl de vino blanco • 1 dl de caldo de pescado • 2 cucharadas de aceite de oliva. Para la crema: 30 g de mantequilla • 3 cucharadas de harina • 2 cucharadas de nata • 1/2 dl de leche • 1 cucharadita de azafrán • pimienta molida • sal • 2 cucharadas de queso parmesano rallado • 2 cucharadas de cebollino fresco picado.

■ **Poner la harina en un bol** y formar un hueco en el centro. Verter en medio el huevo y la yema, un poco de sal y una cucharadita de aceite. Mezclar con un tenedor y amasar con la punta de los dedos hasta formar una masa elástica. Dejar reposar tapada 30 minutos. Raspar y lavar los mejillones.

■ **Calentar el aceite** y rehogar el diente de ajo pelado y picado. Añadir el vino blanco, el caldo, el perejil y los mejillones. Cocer unos minutos a fuego vivo. Cuando se abran los mejillones, retirarlos y colar y reservar el caldo.

■ **Preparar la crema.** Diluir las hebras de azafrán en el caldo de cocción de los mejillones. Poner la mantequilla a derretir y añadir la harina. Remover y agregar poco a poco la leche; mojar con el caldo de azafrán y remover hasta que espese.

■ **Extender una parte de la masa** preparada. Disponer una cucharadita de ricota y un mejillón sin concha encima; continuar haciendo lo mismo a lo largo de la masa. Humedecer la masa alrededor del relleno. Cubrir con otro trozo de masa y presionar alrededor de los mejillones.

■ **Recortar alrededor** con un cortapastas para raviolis. Cocerlos durante 5 minutos en abundante agua con sal. Sacarlos y escurrirlos. Calentar la crema añadiendo la nata. Disponer los raviolis en cada plato y napar con la crema al azafrán. Servir espolvoreados con queso parmesano rallado y cebollino picado; decorar con unas gotas de aceite de oliva virgen.



# Huevo con caldo de jamón, col y lombarda

TIEMPO_ 4 horas. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 1 carcasa de pollo • 3 huesos de jamón • 3 puerros • 1 zanahoria • 1 rama de apio • 10 g de lombarda cortada en juliana • 100 g de repollo en juliana • 4 huevos • 150 g de patatas cocidas • 50 g de aceite • 50 g de jamón picado.

■ **Precalentar el horno** a 200 ºC y tostar la carcasa de pollo y los huesos de jamón hasta que adquieran un color oscuro. Cubrir con agua y añadir los puerros troceados, la zanahoria y el apio. Cocer a fuego lento, sin que haga borbotones, durante 3 horas. Dejar que enfríe con todos los ingredientes dentro de la cazuela.

■ **Colar y reservar.** Si es necesario, reducir el caldo hirviéndolo más tiempo. Reservar. Poner los huevos en el horno o en una cazuela al fuego. El agua no debe superar los 60 grados. Si se dispone de Thermomix, poner los huevos en su cáscara en el cestillo y cocinarlos a 60 ºC durante 50 minutos. Cuando estén hechos, sacarlos de la cáscara con cuidado y reservarlos. Mientras, hervir las coles en agua con sal.

■ **En el momento de servir,** trabajar las patatas cocidas con aceite. Poner una cucharada en el fondo de cada plato y añadir daditos de jamón. Agregar una cucharada de juliana de lombarda y repollo, el caldo de jamón y un huevo en cada plato.







# Huevo en cazuelita a las hierbas

TIEMPO_ 15 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 6 huevos • 50 g de queso roquefort • 100 g de jamón cocido en una loncha • 6 cucharadas de nata • 1 cucharada de concentrado de tomate • 1 cucharada de aceite de oliva • 6 rebanadas de pan integral • 2 cucharadas de hierbas aromáticas picadas (estragón, cebollino, perejil, perifollo) • 1 cucharadita de pimienta rosa en grano • pimienta • sal.

■ **Aplastar el queso** con un tenedor, agregar la nata y el concentrado de tomate y mezclar bien. Incorporar el jamón cocido cortado en dados pequeños. Sazonar con pimienta y sal.

■ **Engrasar ligeramente** las cazuelitas y repartir la preparación del queso. Espolvorear con una cucharadita de hierbas aromáticas y cascar un huevo en cada uno de ellos. Agregar las hierbas restantes y los granos de pimienta. Colocar las cazuelitas en una fuente de horno. Precalentar el horno a 210 ºC y cocer al baño María de 6 a 8 minutos.

■ **Sacar del horno** y servir los huevos con las rebanadas de pan integral previamente tostadas.






# Tradición marinera

**Zarzuelas y guisos de pescado y marisco** aparecen en los recetarios de las regiones costeras desde tiempos inmemoriales. Hoy ponemos al día aquellas recetas, basadas en los platos que los marineros preparaban a bordo de los barcos con las piezas capturadas durante sus jornadas de pesca.







Añadir algunos MARISCOS, Y SOBRE TODO MOLUSCOS, enriquece cualquier guiso marinero potenciando su sabor.

# Chupe de langostinos

TIEMPO_ 40 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 12 langostinos • 4 patatas • 1 pescadilla de 1/2 kg • 2 zanahorias • 2 ramas de apio • 1 hoja de laurel • 1 cebolla • 200 g de arroz • 1 dl de leche evaporada • 1/4 kg de tomate triturado • 1 cuch. de salsa de ají molido (en tiendas de productos sudamericanos) • 100 g de guisantes • 4 dientes de ajo • 1 cucharadita de orégano • aceite • harina • pimienta en grano • sal.

■ **Pedir al pescadero** que saque los lomos de la pescadilla reservando los despojos. Pelar los langostinos y reservar las colas. Preparar un *fumet* poniendo los despojos en una cacerola; agregar las cabezas y los caparazones de los langostinos, el laurel, el apio, la pimienta y las zanahorias peladas y troceadas. Cubrir con 1/2 litro de agua, llevar a ebullición y espumar. Bajar el fuego y cocer 15 minutos. Colar y reservar.

■ **Calentar el aceite** y rehogar la cebolla y los dientes de ajo pelados y picados; agregar el tomate, el orégano y el ají. Sofreír unos minutos. Mojar con el *fumet* y llevar a ebullición. Agregar el arroz y las patatas peladas y cortadas en dados. Cocer hasta que el arroz esté hecho. Cortar en dados los lomos de pescadilla, salar y enharinar. Freírlos y escurrir; reservar. Incorporar los guisantes a la cazuela, remover y añadir la leche. Cocer 10 minutos más y rectificar la sazón. Incorporar la pescadilla y las colas de langostino a la cazuela. Dar un hervor, retirar del fuego y servir.



# Bacalao con col y chorizo

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 200 g de lomos de bacalao en salazón • 1 col pequeña • 4 chorizos • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 1 pimiento rojo • 100 ml de aceite • 1 litro de caldo de carne • 1 cucharada de cebollino picado • pimienta • sal.

■ **Mantener el bacalao** en remojo de agua fría dentro de la nevera durante 36 horas (en el transcurso cambiar 3-4 veces el agua). Escurrirlo, retirar las espinas y desmigarlo. Abrir el pimiento a lo largo, quitar los filamentos y las simientes y cortarlos en dados.

■ **Retirar los troncos** más duros de la col y cortarla en juliana. Lavarla y escurrir. Picar fino la cebolla y los dientes de ajo; rehogar en una cacerola con el aceite sin que cojan color, incorporar el pimiento y saltear. Agregar la col y el bacalao desmigado y mantener la cocción 10 minutos a fuego suave. Salpimentar.

■ **Añadir los chorizos** troceados y el caldo de carne. Cocer a fuego medio de 10 a 12 minutos. Dos minutos antes de finalizar la cocción, espolvorear con el cebollino. Servir templado.

**Consejo:** ***antes de desalarlo, corta los lomos de bacalao en trozos de idéntico grosor, para que no quede una parte más salada que el resto.***





Guisos DE PESCADO

# Sepia guisada con pimientos

TIEMPO_ 25 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 4 sepias de ración • 2 pimientos verdes • 2 tomates maduros • 1 cebolla grande • 2 dientes de ajo • 2 dl de caldo de pescado • 1 dl de aceite de oliva • 1 cucharada de pimentón dulce • 1 cucharada de perejil picado • pimienta • sal.

■ **Quitar la piel a la sepia,** retirar las cabezas y los tentáculos. Extraer la pluma del interior de las sepias y lavarlas muy bien. Ponerlas en una cacerola cubiertas de agua con sal. Cuando rompa el agua a hervir, retirar del fuego y escurrir las sepias. Cortarlas en aros.

■ **Abrir los pimientos** a lo largo, retirar los filamentos y las simientes y cortarlos en dados pequeños. Escaldar los tomates en agua hirviendo 2 minutos; escurrirlos, retirar la piel y las simientes y cortarlos en dados pequeños. Calentar el aceite y rehogar la cebolla y los dientes de ajo pelados y picados, sin que cojan color. Incorporar los pimientos y los tomates y cocer 5 minutos más.

■ **Agregar los aros de sepia,** el pimentón, el perejil y el caldo. Salpimentar y cocer durante 15 minutos.



# Mejillones a la diablesa

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 2 kg de mejillones • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 1 manojo de ajetes • 2 dl de vino blanco seco • 1/2 litro de caldo de pescado • 1 dl de aceite de oliva • 1 guindilla picante • 1 cucharada de eneldo picado.

■ **Rascar las conchas** de los mejillones con un cuchillo. Lavarlos con agua fría y ponerlos en una cacerola con el vino blanco. Llevar a ebullición a fuego vivo y retirar los mejillones que se vayan abriendo. Colar el jugo de la cocción y reservar.

■ **Poner la guindilla a remojo** en agua templada. Pelar y picar la cebolla y los dientes de ajo. Limpiar los ajetes y trocearlos. Calentar el aceite y rehogar la cebolla, el ajo y los ajetes hasta que se doren.

■ **Agregar la guindilla cortada en aros** y mojar con el caldo de pescado y el de la cocción de los mejillones. Llevar a ebullición y cocer 5 minutos. Incorporar los mejillones sin las conchas y espolvorear con eneldo picado. Servir caliente.

# 'Fish chowder'

TIEMPO_25 minutos. DIFICULTAD_Media.

**Ingredientes:** 700 g de lomos de bacalao desalado • 300 g de panceta salada • 1 cebolla • 300 g de patatas • 2 dl de leche • 1 cucharada de mantequilla • 1 dl de caldo de pescado • 1 cucharada de hierbas aromáticas • pimienta recién molida • sal.

■ **Cortar la panceta en dados** similares y saltearlos en una cacerola, sin nada de grasa, hasta que se doren y estén crujientes. Añadir la cebolla, pelada y picada fino, y sofreírla en la grasa que haya soltado la panceta. Mojar con el caldo de pescado y calentar.

■ **Pelar y cortar las patatas** en rodajas finas y agregarlas al caldo caliente. Sazonar con sal y pimienta molida. Continuar la cocción a fuego suave hasta que las patatas estén medio cocidas.

■ **Cortar el bacalao** en tiras e incorporarlas a la cacerola. Cocer durante 4 minutos más. Regar con la leche y calentar sin que vuelva a hervir. Retirar del fuego, agregar la mantequilla y mezclar.

■ **Espolvorear con las hierbas aromáticas** picadas y servir caliente a continuación.



**Un plus:** *la* fish chowder *es una sopa típica de la cocina norteamericana. Puedes añadir merluza, apio y zanahoria al guiso y sazonar con unas gotas de salsa Worcestershire.*



# Bullabesa al estilo de Marsella

TIEMPO_ 35 minutos. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 1 1/4 kg de pescado (pez espada, jurel, salmonetes...) • 2 cebollas • 3 dientes de ajo • 2 puerros • 250 ml de vino blanco • 125 ml de aceite de oliva • azafrán • 1 ramito de hierbas aromáticas • 1 cucharadita de pimienta en grano • sal. **Para la salsa *rouille*:** 4 dientes de ajo • 2 chiles rojos secos y picados • 2 rebanadas de pan sin corteza • 150 ml de aceite.

■ **Pelar las cebollas.** Limpiar los puerros y eliminar las hojas verdes. Retirar las cabezas de los pescados y ponerlas en una cacerola con 1 cebolla, 1 puerro, los granos de pimienta y 500 ml de agua. Cocer 20 minutos, colar el caldo y reservar.

■ **Trocear los pescados grandes.** Tostar unas hebras de azafrán y reservarlas. Picar el ajo, la cebolla y el puerro restantes y rehogar en 2 cucharadas de aceite.

■ **Para hacer la *rouille*** (salsa típica de Provenza), majar los ajos pelados, los chiles y un poco de sal. Agregar la miga mojada en agua y escurrirla. Mezclar y añadir el aceite en hilo hasta formar una pasta.

■ **Poner en un cazo** el caldo reservado con 50 ml de aceite, el azafrán, las hierbas, sal y pimienta. Cocer a fuego fuerte 5 minutos. Incorporar el pescado troceado y cocer 8 minutos más. Cinco minutos antes de finalizar, agregar los pescados pequeños enteros. Sacar el pescado y emplatarlo (pues se sirve aparte). Llevar el caldo en una sopera y la *rouille* en salsera aparte.

**Presentación:** ***sirve también unas rebanadas de pan tostado. Parte de la*** **rouille** ***se extiende sobre ese pan y parte se añade y se integra en la sopa.***



# Congrio a la cerveza

TIEMPO_ 20 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 8 rodajas de congrio • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 1 cucharada de harina • 2 dl de cerveza • 1 cucharadita de pimentón dulce • 1 y 1/2 dl de aceite de oliva • 2 cucharadas de perejil rizado picado • pimienta • sal.

■ **Limpiar los medallones** de congrio retirando la piel y las espinas. Pelar y picar la cebolla y los dientes de ajo.

■ **Calentar 1/2 dl de aceite** en una cacerola y rehogar la cebolla y el ajo sin que cojan color. Añadir el pimentón, retirar del fuego, mezclar y mojar con la cerveza. Agregar 1 cucharada de perejil picado y remover.

■ **Dejar reducir al fuego** durante 2 minutos. Salpimentar el pescado. Pasarlo por harina y sacudir para retirar el exceso.

■ **Calentar el aceite** restante y sellar los medallones de congrio, a fuego vivo, durante 1 minuto por cada lado.

■ **Escurrir sobre papel** de cocina e incorporarlos a la cacerola. Cocer el conjunto durante 2 minutos y espolvorear con el perejil. Servir caliente.

**Saber más:** *la mejor época de consumo del congrio son los meses de septiembre a diciembre y en primavera. Su carne es poco grasa y muy sabrosa. Fuente de proteínas de alto valor biológico, como todos los pescados, el congrio destaca por su alto contenido en vitamina A (sólo superado por las angulas y la anguila).*

# Vieiras al vermú

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 40 g de mantequilla • 12 vieiras • 1 trozo de 2,5 cm de jengibre fresco • 2 cebolletas • 2 cucharadas de vermú blanco • 2 y 1/2 dl de nata líquida • perejil fresco • pimienta • sal.

■ **Derretir la mantequilla** en una fuente para microondas (30 segundos a potencia máxima). Separar el coral de la carne de las vieiras y retirar el músculo oscuro. Cortar la carne, horizontalmente, por la mitad. Disponerla, junto con el coral, en la fuente sobre la mantequilla; cubrir con *film* y meter en el microondas 5 minutos a potencia máxima.

■ **Retirar el coral y la carne de vieira** y pasar a una fuente de servir. Reservar. Añadir el jengibre y las cebolletas (picados fino) a la fuente del microondas junto con los jugos de la cocción de las vieiras. Cocer 1 minuto a potencia máxima. Agregar el vermú y volver a cocer 30 segundos.

■ **Regar con la nata** y meter en el microondas 1 minuto y 1/2 a potencia máxima removiendo dos veces durante la cocción. Salpimentar y verter la salsa sobre las vieiras. Espolvorear perejil picado.





# Ragú de rodaballo

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 rodaballo de 1,5 kg • 300 g de zanahorias *baby* • 500 g de judías verdes • 4 puerros • 1 cucharada de harina • 1 cebolla mediana • 0,5 dl de aceite • 500 ml de caldo de pescado • 1 cucharada de hierbas aromáticas • pimienta • sal.

■ **Pasar por agua las judías verdes** y cortarlas en tiras. Retirar las hojas verdes de los puerros y cortar la parte blanca en trozos medianos. Raspar las zanahorias. Cocer las verduras por separado en abundante agua con sal hasta que estén al dente. Pasarlas por agua fría y escurrir.

■ **Limpiar el rodaballo,** vaciarlo y cortarlo en trozos medianos. Salpimentar. Desleír la harina en un poco de caldo. Calentar el aceite y rehogar la cebolla, picada fino, sin que coja color. Incorporar el rodaballo, el caldo de pescado y la harina desleída. Calentar a fuego suave. Cuando rompa a hervir, retirar del fuego y dejar reposar 10 minutos. Dos minutos antes de que termine el tiempo de reposo, incorporar las verduras y las hierbas aromáticas picadas. Servir.

# Pescado en marinada

**TIEMPO_ 25 minutos + 2 h marinado. DIFICULTAD_ Media.**

**Ingredientes:** 1 kg de pescado variado limpio (rape, merluza, salmonete, calamar) • 100 g de langostinos pelados • 300 g de patatas • 200 g de zanahorias • 100 g de ajo • 250 ml de salsa de tomate • 1 cuch. de concentrado de tomate • 100 g de aceitunas negras • 2 limas • 200 ml de aceite de oliva extra • 300 ml de caldo de pescado • perejil • tomillo • 1 cucharadita de comino molido • pimienta • sal.

■ **Cortar el rape y la merluza en dados y los calamares** en aros. Escamar los salmonetes y trocearlos. Pelar las patatas y las zanahorias y cortarlas en rodajas. Majar el ajo. Lavar las limas, pelarlas y cortarlas muy fino. Picar perejil y tomillo. En un recipiente de loza o cristal mezclar 50 ml de aceite de oliva con el ajo, la juliana de lima, perejil y tomillo. Añadir el comino y mezclar bien.

■ **Incorporar los pescados.** Remover, tapar con *film* transparente y guardar en la nevera 2 horas. Calentar el aceite restante y rehogar las patatas y las zanahorias 5 minutos. Agregar la salsa de tomate y remover. Añadir el concentrado de tomate y mojar con el caldo de pescado. Cocer 10 minutos. Incorporar el rape, la merluza y los calamares marinados. Cocer 5 minutos más. Agregar los salmonetes, los langostinos, las aceitunas y el comino y salpimentar. Cuando rompa a hervir, retirar del fuego, dejar reposar unos 2 o 3 minutos y servir.



**Saber más:** *el marinado nació como una técnica de conservación de las carnes, sobre todo las de caza. Hoy en día es un recurso delicioso para pescados y carnes.*



# Salmón en crema de garbanzos

**TIEMPO_ 10 minutos + marinada. DIFICULTAD_ Mínima.**

**Ingredientes:** 1/2 kg de garbanzos • 150 g de salmón • 1/2 kg de espinacas • 1 zanahoria • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 1 litro de caldo de verduras • 1 hoja de laurel • aceite • pimienta • sal. **Marinada:** 50 ml de aceite • 1 cuch. de vinagre • el zumo de 1 limón • 1 cuch. de jengibre rallado • 1 cuch. de eneldo picado • pimienta.

■ **Dejar los garbanzos** 6 horas en remojo. Mezclar los ingredientes de la marinada. Cortar el salmón en dados y marinarlos 24 horas. Escurrir los garbanzos y ponerlos en una cacerola con la zanahoria y la cebolla peladas y troceadas, el laurel, el ajo y el caldo. Cocer 40 minutos a fuego medio. Triturar y salpimentar.

■ **Lavar las espinacas.** Saltearlas con 1 cuch. de aceite. Picarlas. Escurrir el salmón de la marinada y saltearlo. Servir la crema y repartir en el centro las espinacas y el salmón. Pulverizar unas gotas de aceite alrededor.




# 'Suquet' de rape

TIEMPO_ 15 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 kg de rape limpio y cortado en dados • 8 almejas • 8 gambas • 300 g de patatas • 2 dl de vino blanco • 750 ml de caldo de pescado • 1 dl de aceite • azafrán • pimienta • sal. **Para la picada:** 4 dientes de ajo • 25 g de almendras tostadas • 24 g de avellanas tostadas • 1 rebanada de pan seco • perejil • 1 dl de caldo de pescado. **Alioli:** 2 yemas de huevo cocido • 6 dientes de ajo • 3 dl de aceite de oliva • pimienta molida • sal.

■ **Para hacer el alioli,** pelar el ajo y majarlo en el mortero. Agregar las yemas de huevo, pimienta y sal. Mezclar y añadir el aceite sin dejar de batir.

■ **Para elaborar la picada,** majar todos los ingredientes conjuntamente y mezclar con el caldo de pescado.

■ **Sazonar el rape** con sal. Pelar las gambas. Lavar las almejas y abrirlas en un cazo al fuego con 0,5 dl de vino. Colar el caldo. Pelar y cortar las patatas en rodajas finas. Calentar el aceite y saltearlas. Mojar con el vino restante y reducir 2 minutos. Verter el caldo caliente con unas hebras de azafrán. Salpimentar y, cuando rompa a hervir, bajar el fuego. Cocer hasta que la patata esté hecha. Cinco minutos antes de terminar, incorporar el rape, las gambas, las almejas y la picada. Remover y rectificar la sazón.

# Cazuela de rape y carabineros

**TIEMPO_ 50 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.**

**Ingredientes:** 1 bulbo de hinojo • 250 g de calabaza • 1 cola de rape de 500 g aprox. • 1/2 kg de carabineros • 8 cebollitas francesas • 1/2 cebolla • 1 puerro • 1 rama de apio • 1 zanahoria • 8 tomatitos verdes • 8 tomatitos amarillos • 3 cucharadas de aceite de oliva • 4 ramas de hierbabuena • 6 g de pimienta negra • pimienta molida • sal.

■ **Retirar la piel y la espina** a la cola de rape. Pelar los carabineros y poner los caparazones con la espina del rape en una cacerola con 1/2 cebolla, una rama de apio, una zanahoria partida, un puerro y los granos de pimienta. Cubrir con agua y llevar a punto de ebullición. Bajar el fuego y cocer suavemente durante 30 minutos. Colar y reservar.

■ **Pelar las cebollas** francesas. Pelar y trocear la calabaza. Lavar los tomatitos. Retirar las hojas al hinojo y cortar el bulbo en juliana. Calentar el aceite y sofreír las cebollitas enteras hasta que queden brillantes. Añadir el hinojo y la calabaza y seguir rehogando 1 minuto. Verter el caldo de pescado y llevar a ebullición.

■ **Dejar cocer tapado** 25 minutos hasta que la verdura esté tierna. Agregar el rape, los carabineros, los tomatitos y la hierbabuena y seguir la cocción 5 minutos. Cuando rompa a hervir, retirar y rectificar la sazón.








# Estofado de atún con guisantes

TIEMPO_ 25 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 400 g de guisantes • 400 g de lomo de atún limpio • 2 cebolletas • 100 g de tomatitos *cherry* • 500 ml de caldo de verduras • 100 ml de aceite de oliva • 1 cucharada de eneldo picado • pimienta molida • sal.

■ **Pelar las cebolletas** y picarlas fino. Calentar el aceite -reservar dos cucharadas- y rehogar las cebolletas sin que adquieran color. Incorporar los guisantes, mojar con el caldo de verduras, llevar a ebullición y cocer a fuego suave durante 15 minutos.

■ **Cortar el atún en tacos regulares** y salpimentarlos por todos los lados. Incorporar el pescado al guiso de los guisantes y continuar la cocción durante 5 minutos.

■ **Calentar el aceite reservado** y saltear los tomatitos. Escurrirlos y agregarlos a la cazuela junto con el eneldo picado. Dar una vuelta y rectificar la sazón.

**Nutrición:** *el atún es un pescado azul con un alto contenido en ácidos grasos Omega 3, vitaminas y minerales.*

# Lubina a la oriental

TIEMPO_ 15 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 litro de caldo de pescado • 100 ml de leche de coco • 200 g de filetes de lubina • 200 g de *noodles* (fideos de trigo) • 1 cucharadita de salsa de tomate • 15 g de jengibre fresco • 4 hojas de lima *Kefir* • 3 tallos de *lemon grass* • 8 briznas de cebollino • 1 manojo de cilantro fresco • 250 g de cebolla morada • 2 chiles rojos • 1 cebolleta roja.

■ **Poner los *noodles* a remojo** en agua caliente. Abrir los chiles por la mitad, retirar las semillas y picarlos. Mientras, cocer el caldo de pescado con la salsa de tomate, el jengibre, la lima *Kefir*, el *lemon grass*, el cebollino y el cilantro picados. Pasados 5 minutos añadir la leche de coco, mezclar bien e incorporar los chiles. Hervir 2 minutos más.

■ **Agregar los *noodles* y los filetes de lubina** troceados. Sazonar al gusto y dejar hervir para que se termine de cocer el pescado. Para servir, retirar las hojas de lima *Kefir* y los tallos de *lemon grass* (estos productos se pueden adquirir en tiendas de gastronomía oriental). Decorar antes de llevar a la mesa con unas tiras de cebolleta roja y unas hojitas de cilantro fresco.





# Calamares en tinta con perlas de vinagre

TIEMPO_ 40 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 800 g de calamar de potera con su tinta • 3 cebollas grandes • 1 hoja de laurel • 3 cucharadas de salsa de tomate • 1 diente de ajo • 1 rama de perejil • 50 ml de vino blanco • 200 ml de caldo de pescado • 1 bote de perlas de vinagre y chalota • aceite de oliva virgen extra.

■ **Limpiar el calamar** con cuidado de no romper la bolsa de tinta. Cortarlo en dados del tamaño de un garbanzo y reservar. Picar las cebollas y pocharlas en aceite de oliva. Cuando estén blandas, agregar el ajo y el perejil picados, el laurel y el vino blanco. Remover bien a fuego vivo para que el alcohol se evapore. Añadir la tinta, mezclar y cubrir con el caldo. Hervir unos 30 minutos. Incorporar la salsa de tomate y dar unas vueltas. Retirar la hoja de laurel y triturar. Poner al fuego y cocer hasta que la salsa tenga la textura deseada. Reservar caliente.

■ **Saltear el calamar** hasta que esté tierno. Poner la salsa reservada en el fondo de los platos. Colocar el calamar encima y repartir por encima las perlas de vinagre y chalota para dar el contrapunto de acidez.



# Caldereta de salmón

TIEMPO_ 25 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 600 g de lomo de salmón limpio • 400 g de patatas • 3 ramas de apio • 1 cebolla • 1 pimiento verde • 2 zanahorias • 4 dientes de ajo • 1/2 dl de aceite de oliva • 1 cucharadita de pimentón dulce • pimienta molida • sal.

■ **Cortar el lomo de salmón** en dados. Pelar las patatas y cascarlas. Retirar las hebras del apio y cortarlo en rodajas. Pelar y picar la cebolla, las zanahorias y los dientes de ajo. Abrir el pimiento a lo largo, retirar los filamentos y las simientes y cortarlos en dados. Calentar el aceite en una cacerola y rehogar, sin que coja color, el apio, la cebolla, las zanahorias, los dientes de ajo y el pimiento. Salpimentar.

■ **Añadir las patatas.** Cubrir con agua fría y cocer durante 15 minutos. Incorporar el salmón y el pimentón; dar un hervor de unos 3 minutos y retirar del fuego. Dejar reposar 10 minutos y servir.

**Saber más:** ***el salmón ha sido un alimento básico en el nordeste de Europa. Actualmente, en España su comercialización la acaparan los salmones cultivados en granjas acuícolas de Noruega, Escocia y Chile.***





# Cazón guisado con almejas

TIEMPO_ 25 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 800 g de cazón • 400 g de patatas • 500 g de almejas • 1 tomate • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 50 g de almendras • 1 dl de aceite de oliva • 1/2 dl de vino blanco seco • 1 ramita de romero • 1 cucharadita de pimentón dulce • pimienta • sal.

■ **Poner las almejas en un bol** cubiertas con agua fría con sal durante 15 minutos. Cortar el cazón en dados. Pelar las patatas y trocearlas. Escaldar el tomate durante 1 minuto en agua hirviendo, pasarlo por agua fría, pelarlo y picarlo. Pelar y picar la cebolla.

■ **Calentar el aceite** y rehogar la cebolla y el tomate. Agregar las patatas, rehogarlas y cubrir con agua fría. Llevar a ebullición y cocer a fuego suave 15 minutos. Añadir el cazón y salpimentar. Escurrir las almejas, pasarlas por agua, volver a escurrir y ponerlas en una cazuela a fuego vivo con el vino. Retirar cuando se abran y reservar.

■ **Majar las almendras** con el ajo y el romero. Añadir al guiso de cazón junto con el pimentón y continuar la cocción 5 minutos. Incorporar las almejas. Dar una vuelta y servir.

# Caldereta del marinero

**TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.**

**Ingredientes:** 150 g de salmonetes • 150 g de calamares • 150 g de merluza • 150 g de congrio • 1 cebolla • 3 dientes de ajo • 50 g de harina • 1 cucharada de pimentón dulce • unas hebras de azafrán • 200 ml de aceite de oliva • perejil picado • pimienta • sal.

■ **Limpiar los salmonetes,** los calamares, la merluza y el congrio; trocearlos y cortar en aros el calamar. Pasar el pescado por la harina y sacudir después para retirar el exceso. Calentar el aceite en una sartén y freír los pescados por tandas. Escurrir sobre papel absorbente de cocina y disponerlos en una cazuela.

■ **En el mismo aceite,** rehogar la cebolla y los dientes de ajo pelados y picados finamente.

■ **Agregar el pimentón,** el azafrán previamente tostado y triturado en el caldo de pescado, pimienta y sal. Dejar cocer 10 minutos.

■ **Añadir el conjunto a la cazuela** del pescado y cocer a fuego suave durante 10 minutos más. Espolvorear con perejil y servir.

**Nota:** ***este es uno de los platos de pescado que preparaban los marineros en altamar con los ejemplares que capturaban. Si quieres darle más contundencia, añade patata cocida.***



# Gazpachuelo de merluza y langostinos

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 4 medallones de merluza cortados en dados • 12 langostinos pelados • 1 puerro • 1 patata • 150 g de pimiento verde • 100 ml de aceite de oliva • 1 litro de caldo de pescado • 50 g de almendras • 150 g de mayonesa • cebollino picado • pimienta • sal.

■ **Tostar las almendras** en una sartén sin grasa. Reservar. Limpiar el puerro, retirar la parte verde y picarlo fino. Pelar la patata y cortarla en dados; limpiar y picar el pimiento.

■ **Calentar 50 ml de aceite** en una cacerola y rehogar el puerro a fuego suave. Añadir la patata y saltearla junto con el puerro. Añadir el caldo de pescado y hervir durante 20 minutos. A la mitad de la cocción, añadir el pimiento verde picado. Sazonar si fuera necesario.

■ **Una vez cocido,** retirar la cazuela del fuego y verter la mayonesa poco a poco, sin dejar de remover, para que quede una salsa ligera. Incorporar las almendras tostadas. En el aceite restante, saltear los langostinos y la merluza. Poner en el fondo de los platos los langostinos y la merluza y regar con el gazpachuelo.







# Chucrut con pescado

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 500 g de atún limpio • 500 g de congrio limpio sin espinas • 500 g de mejillones • 300 de chucrut (envasado) • 1 cebolla • 200 ml de vino blanco seco • 0,5 l de caldo de pescado • 100 ml de aceite de oliva • 1 limón • 2 cuch. de cebollino picado • 1 cuch. de jengibre rallado • pimienta • sal.

■ **Rascar las conchas de los mejillones,** lavarlos y escurrirlos. Ponerlos en una cacerola con el vino blanco. Tapar y dejar cocer a fuego vivo hasta que se abran. Retirarlos según se vayan abriendo. Colar el jugo y reservar.

■ **Cortar el atún y el congrio** en dados de tamaño similar y salpimentar. Calentar la mitad del aceite y rehogar la cebolla picada sin que coja color. Agregar el chucrut, saltear y mojar con el caldo de pescado y el jugo de la cocción de los mejillones. Llevar a ebullición y cocer durante 2 minutos. Dorar los dados de pescado e incorporarlos, junto a los mejillones, al chucrut. Sazonar con jengibre, pimienta y sal y espolvorear con el cebollino picado. Servir enseguida.

# Zarzuela de pescado y marisco

TIEMPO_ 25 minutos. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 1 kg de pescado variado (gallo, rodaballo, merluza, bacalao, congrio...) • 100 g de gambas • 150 g de almejas • 2 cebollas • 1 pimiento rojo • 1 pimiento verde • 200 ml de caldo de pescado • 100 ml de vino blanco • 200 ml de aceite • azafrán • perejil • pimienta • sal.

■ **Limpiar el pescado.** Cortar unas piezas en dados y otras en rodajas, dependiendo del grosor. Pelar las cebollas y picarlas. Abrir los pimientos, retirar los filamentos y las simientes y picarlos. Lavar las almejas y abrirlas a fuego vivo en una cacerola con el vino blanco. Retirarlas y colar el jugo de la cocción. Calentar 50 ml de aceite y rehogar la cebolla. Agregar los pimientos, mojar con el caldo de cocción y cocer a fuego suave.

■ **Majar el ajo** con el azafrán y el perejil. Diluirlos con 3 cuch. de caldo de pescado. Calentar el aceite restante y freír el pescado por tandas. Escurrirlo y pasarlo a una cazuela. Calentar la preparación de los pimientos con la picada de ajo y el caldo. Cuando rompa a hervir, verter sobre los pescados y dar un hervor. Hacer las gambas a la plancha y añadir a la cazuela junto con las almejas.



**Saber más:** *en cada región de España, este plato se hace con los pescados capturados en la zona, pero es muy típico de la costa mediterránea.*



# Marmitako

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 1 kg de bonito • 800 g de patatas • 1 cebolla grande • 150 g de pimientos rojos • 150 g de pimientos verdes • 6 dientes de ajo • 1 litro de caldo de pescado • 200 ml de aceite de oliva • 1 guindilla verde picante • sal.

■ **Retirar la piel y las espinas** del bonito y trocearlo. Lavar los pimientos, retirarles las simientes y picarlos. Calentar 100 ml de aceite y rehogar durante 10 minutos los pimientos, la cebolla y los dientes de ajo pelados y picados y la guindilla cortada en aros.

■ **Pelar las patatas y cortarlas** cascándolas con el cuchillo. Rehogar durante 5 minutos sin dejar de dar vueltas. Mojar con el caldo de pescado y sazonar con sal. Continuar la cocción a fuego suave hasta que las patatas estén cocidas. Tres minutos antes de terminar la cocción, incorporar los dados de bonito. Mezclar suavemente para que no se deshagan y retirar del fuego. Tapar la cacerola y dejar en reposo durante 5 minutos antes de servir.

# Guiso de moluscos

TIEMPO_ 20 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 bote de patatitas cocidas • 1 lata de 450 g de tomates enteros • 1 cebolla • 1 puerro • 2 dientes de ajo • 1 cucharadita de pimentón dulce • 4 rebanadas de pan tostado • 1 lata de almejas al natural • 1 lata de berberechos al natural • 750 ml de caldo de pescado • 100 ml de aceite de oliva • 1 ramito de hierbas aromáticas • pimienta • sal • cebollino picado.

■ **Pelar la cebolla,** el puerro y los dientes de ajo. Picar por separado la cebolla y los dientes de ajo. Cortar el puerro (sólo la parte blanca) en aros. Escurrir los tomates, quitarles las simientes y cortarlos en dados. Escurrir las patatas y cortarlas por la mitad.

■ **Calentar el aceite** en una cacerola; rehogar la cebolla y el puerro sin que adquieran color.

■ **Agregar el tomate,** el ajo, el pimentón, el ramito de hierbas aromáticas y el caldo de pescado. Llevar a ebullición y luego dejar cocer a fuego suave durante 15 minutos.

■ **Escurrir las almejas,** las navajas y los berberechos. Cinco minutos antes de terminar la cocción, añadir las patatas y los moluscos a la cazuela. Salpimentar y espolvorear cebollino picado por encima. Servir con unas rebanadas de pan tostado.

**Saber más:** ***las conservas de moluscos tienen una larga tradición en España, que es pionera en la elaboración de muchos de estos productos. Son alimentos de alto valor nutritivo.***



# Pulpo a la siciliana

TIEMPO_ 30 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 pulpo pequeño cocido • 4 tomates rojos y maduros • 50 ml de aceite de oliva virgen • 2 dientes de ajo • 2 cucharadas de perejil picado • 50 ml de vino blanco • 150 ml de caldo de pescado • sal.

■ **Cortar el pulpo** en trozos pequeños. Pelar y picar fino los dientes de ajo. Pelar los tomates, retirar las semillas y cortarlos en cuartos.

■ **Calentar el aceite** de oliva en una cacerola y sofreír el ajo.

■ **Añadir perejil,** vino blanco y una pizca de sal; cuando rompa a hervir, agregar el caldo de pescado y el pulpo.

■ **Llevar a punto** de ebullición e incorporar los tomates; dejar cocer suavemente durante 15 minutos.

■ **Pasar a unos platos hondos** y servir espolvoreando con más perejil picado.

**Nota:** *para esta receta puedes utilizar tomates de pera, también llamados tomates Roma. Son muy carnosos y la regularidad de su piel permite pelarlos con facilidad. Quedarán muy enteros incluso después de la cocción.*

Guisos DE PESCADO



**Nota:** *este plato canario se come con gofio, alimento hecho de una harina gruesa de cereales tostados.*

# Sancocho canario

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 600 g de lubina • 400 g de patata • 2 dientes de ajo • 1 cucharadita de pimentón • 1/2 cucharadita de comino • 1/2 guindilla • 50 ml de aceite • 2 cucharadas de vinagre • tomillo • pimienta • sal.

■ **Majar el ajo en el mortero junto con la guindilla,** el comino y sal hasta que se forme una pasta fina. Mezclar con el pimentón y el aceite y dejar reposar.

■ **Escamar y limpiar** las lubinas, lavarlas y cortarlas en trozos. Pelar las patatas y cortarlas en cubos regulares. Ponerlas en un cazo con agua y sal y cocerlas durante 10 minutos. Añadir el pescado preparado y mantener la cocción unos 15 minutos más. Escurrir y reservar al calor.

■ **Agregar el vinagre** y 100 ml del caldo de la cocción del pescado al mortero de la pasta reservada y mezclar muy bien. Servir el pescado y las patatas en los platos y regar con la salsa preparada. Espolvorear con tomillo picado y servir enseguida.

# Merluza rellena en salsa de guisantes

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 4 lomos de merluza • 250 g de colas de gambas peladas • aceite de oliva • sal • pimienta • 2 dientes de ajo pelados • pimentón de la Vera • 250 g de guisantes • 1 dl de nata • 50 g de mantequilla.

■ **Salpimentar los lomos** y abrirlos por la mitad, como unos libritos. Calentar un poco de aceite en una sartén y saltear las colas de gamba y el ajo muy picado; añadir una pizca de pimentón de la Vera y remover rápido.

■ **Rellenar el pescado** con las gambas, envolver en unos rectángulos de papel de aluminio, regar con un poco de aceite y meter en el horno precalentado a 180 ºC durante 5 minutos o hasta que el pescado esté hecho, en su punto pero jugoso.

■ **Cocer los guisantes** con sal. Cuando estén tiernos, pasarlos por la batidora hasta conseguir una crema. Agregar la nata y la mantequilla y rectificar el sabor. Emplatar el pescado sobre la crema. Recuperar el caldo de cocción del pescado y regar por encima.








# Tierna y jugosa

**Así debe quedar la carne** después de pasar por una larga cocción al amor de un fuego suave y cubierta por caldo, vino y especias. Con esta selección de guisos y estofados, tendrás siempre un nutritivo plato principal lleno de proteínas. Y, si lo acompañas con una buena guarnición de arroz, cuscús, verduras o ensalada, se convertirá en un completo y consistente plato único.





Como en todos los estofados, la base es contar con un sabroso FONDO DE CARNE elaborado con huesos, punta de jamón y algún trozo de carne (vacuno o ave).



# Blanqueta de pavo con arroz integral

TIEMPO_ 2 horas. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 kg de carne de pavo troceado • 2 zanahorias • 1 cebolla • 1 hoja de laurel • el zumo de 1/2 limón • 2 yemas • pimienta en grano • 25 g de mantequilla • 25 g de harina • 500 ml de leche • sal • 1 tazón de arroz integral con arroz salvaje.

■ **Poner la carne** en una cazuela y cubrirla con agua fría, agregar la cebolla pelada y cortada en 3 trozos, sal, unos granos de pimienta y laurel. Cuando empiece a hervir, espumar. Cocer tapado 1 hora y 30 minutos hasta que la carne esté tierna. Retirar la carne de la cazuela; colar el caldo y reservarlo.

■ **Poner la mantequilla** en una sartén al fuego. Cuando se derrita, agregar la harina y remover, incorporar la leche y seguir removiendo para que no se hagan grumos. Cuando espese, añadir el caldo reservado. En un cuenco, poner las yemas de huevo y el zumo de limón. Agregar la salsa preparada para desleír las yemas (al hilo para evitar que se cuajen). Verter sobre el resto de la salsa y remover. Rectificar la sazón e incorporar la carne a la salsa.

■ **Verter el arroz** en un colador y pasarlo por agua fría. Poner en un cazo con 2 y 1/2 tazones de agua con sal. Hervir a fuego medio o bajo, tapado, 45 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar 5 minutos. Servir la blanqueta de pavo caliente, acompañada con un molde de arroz para cada comensal.






# Estofado a la cerveza

TIEMPO_ 1 h y 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 kg de espaldilla de ternera • 2 cucharadas de aceite • 3 lonchas de beicon en trocitos • 2 zanahorias grandes en rodajas • 8 cebollitas pequeñas • 2 patatas grandes • 185 g de champiñones en láminas • 2 cucharaditas de tomillo seco • 2 cucharadas de harina • 2 dl de cerveza • 200 ml de caldo de carne desgrasado • pimienta • sal.

■ **Limpiar la carne** y cortarla en dados de 2 cm. Calentar el aceite en una sartén de fondo grueso y dorar bien la carne, por tandas, a fuego medio. Escurrir en papel absorbente.

■ **Dorar el beicon** en una sartén sin aceite. Escurrirlo bien. Poner la carne y el beicon en una cazuela de horno y agregar las cebollitas, la zanahoria, los champiñones y el tomillo. Desleír la harina con la cerveza y el caldo. Verter esta mezcla sobre la carne y las verduras, tapar la cazuela y hornear a 180 ºC durante 1 hora y 30 minutos (la carne debe quedar muy tierna, por lo que puede ser más tiempo).

■ **Pelar, lavar y trocear las patatas.** Saltearlas en una sartén con un poquito de aceite y añadirlas al estofado 20 minutos antes de finalizar la cocción.




# Caldereta de cordero al 'curry'

TIEMPO_ 2 h. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 1,5 kg de pierna de cordero deshuesada y troceada • 3 cuch. de harina • 3 cuch. de mantequilla • aceite • 2 cebollas picadas • 1 rama de apio • 1 guindilla • 4 dientes de ajo picados • 500 ml de caldo de pollo • 3 cuch. de *curry* en polvo • 1 y 1/2 cuch. de jengibre fresco rallado • 600 ml de agua • sal • 125 g de pasas sultanas (remojadas en agua caliente) • 2 manzanas *Granny Smith* en dados • 60 ml de leche de coco • pimienta molida • anacardos • 1 cuch. de coco rallado.

■ **Poner los trozos de cordero** en una ensaladera y espolvorear con harina cubriéndolos por completo. En una cacerola, derretir la mantequilla con un poco de aceite y dorar la carne por tandas. Escurrir y reservar. Bajar el fuego y rehogar la cebolla picada, el apio en rodajitas y la guindilla (sin simientes); agregar el ajo y saltear unos minutos más. Volver a incorporar la carne a la cacerola y mojar con el caldo y agua. Añadir sal.

■ **Volver a incorporar la carne** a la cacerola y mojar con el caldo de pollo y agua. Añadir sal, el *curry* y el jengibre, remover, tapar y dejar cocer hasta que la carne esté tierna. Diez minutos antes de terminar la cocción, agregar las pasas junto con los dados de manzana y la leche de coco. Remover.

■ **Terminar la cocción** con la cacerola destapada, para que la salsa espese. Rectificar la sazón y agregar la pimienta molida y los anacardos.





# Cabrito al pimentón

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_Mínima.

**Ingredientes:** 1 kg de cabrito • 4 dientes de ajo • 1 cebolla mediana • 2 pimientos secos • 50 g de miga de pan • 4 cucharadas de pimentón • 1/2 cucharada de tomillo • 50 g de almendras • 6 granos de pimienta negra • el zumo de 1 limón • 200 ml de aceite de oliva virgen extra • sal.

■ **Trocear los pimientos** y cocerlos en agua hirviendo durante 3 minutos. Escurrirlos y reservar el agua. Remojar la miga de pan en el agua de cocción de los pimientos.

■ **Cortar el cabrito** en trozos pequeños y sazonar con sal. Pelar 2 dientes de ajo y la cebolla; picarlos y reservar. En un mortero, majar los dientes de ajo restantes, pelados y enteros, con las almendras picadas, los pimientos, la miga de pan escurrida, el pimentón, los granos de pimienta y el tomillo. Machacar todo hasta obtener una pasta y desleírla con agua. Calentar el aceite en una cazuela de barro, agregar el cabrito y freírlo despacio hasta dorar. Sacar de la cazuela y, en el mismo aceite, rehogar los ajos y la cebolla picada.

■ **Retirar parte del aceite** e incorporar el cabrito a la cazuela. Verter por encima el majado y el zumo. Mezclar y continuar la cocción unos minutos. Servir muy caliente adornado con tomillo.

# Ají de pollo con arroz blanco

TIEMPO_ 1 hora. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 2 pechugas de pollo • 1/2 litro de caldo de ave • 1/2 litro de leche • 4 rebanadas de pan blanco • 1 cucharadita de pasta de ají amarillo • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 3 cucharadas de aceite de oliva • una pizca de orégano • una pizca de nuez moscada en polvo • sal • pimienta molida • 2 huevos cocidos • cilantro fresco • alcaparras • arroz blanco para acompañar.

■ **Poner las pechugas a cocer** en una cacerola con el caldo de ave durante 40 minutos. Dejar reposar y enfriar en su jugo. Triturar la miga de pan con la mitad de la leche en la túrmix. Añadir la pasta de ají y volver a batir.

■ **Pelar y picar la cebolla** y el diente de ajo. Rehogarlos en una sartén con el aceite caliente hasta que la cebolla quede lacia y transparente. Sazonar con sal, pimienta, nuez moscada y orégano. Remover y mezclar bien con la pasta de pan con leche y ají.

■ **Dejar cocer 5 minutos a fuego medio.** Incorporar el pollo escurrido y deshilachado con el resto de la leche. Remover, tapar la cacerola y dejar cocer suavemente 15 minutos removiendo de vez en cuando. Rectificar el sazonamiento y servir con las alcaparras por encima y el huevo duro picado y una guarnición de arroz blanco. Decorar con unas hojas de cilantro fresco.



**Nota:** *el ají es un tipo de pimiento picante, ingrediente fundamental de la gastronomía peruana.*

# Buey Stroganoff

TIEMPO_ 25 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 kg de solomillo de buey troceado en filetes gruesos • 1 cebolla • 3 cuch. de salsa de tomate • 200 ml de caldo de carne • 3 zanahorias troceadas • 100 g de harina • 150 ml de crema agria • 4 cuch. de mantequilla • 3 cuch. de aceite de oliva • pimienta • sal • 1 cuch. de perejil • salsa Perrins. Arroz blanco para acompañar (opcional).

■ **Limpiar los filetes** retirando la grasa. Cortarlos en tiras regulares de un grosor de 1/2 cm. Salpimentar y espolvorear con harina. Reservar.

■ **Calentar el aceite** con la mitad de la mantequilla y rehogar la cebolla cortada en juliana fina y la zanahoria en dados, 15 minutos, a fuego muy lento. Subir el fuego, añadir la carne y saltearla.

■ **Fundir la mantequilla** reservada en una sartén. Incorporar el resto de la harina y cocer 3 minutos a fuego bajo. Añadir poco a poco la nata ligando la salsa. Verter la salsa de tomate y el caldo; mezclar y remover hasta conseguir una salsa homogénea. Agregar unas gotas de salsa Perrins y pasar la carne a la cazuela. Mantener 5 minutos a fuego bajo removiendo, sin dejar que hierva. Poner en una fuente y espolvorear con perejil picado. Servir acompañado de arroz blanco de guarnición.

**Saber más:** *esta receta la inventó el cocinero del conde Stroganoff en 1890, en San Petersburgo.*





# Cordero en salsa de coco y mango

**TIEMPO_ 55 minutos + marinada. DIFICULTAD_ Mínima.**

**Ingredientes:** 2 cebollas • 400 g de leche de coco • 500 g de carne de cordero • 6 cuch. de aceite • 2 cucharaditas de cilantro molido • 1 trozo de 2 cm de jengibre fresco pelado y picado • 3 clavos de olor • 1 rama de canela • 2 cuch. de zumo de limón • sal • pimienta molida • 1 mango • 100 g de arroz blanco • 1 cuch. de cilantro picado.

■ **Pelar las cebollas** y el diente de ajo. Triturar en la batidora la cebolla junto con el ajo y 4 cucharadas de leche de coco hasta conseguir una pasta. Mezclar con la mitad del aceite. Cortar la carne en trozos regulares y marinarla en la preparación durante 1 hora.

■ **Calentar el aceite de oliva** y dorar la carne por todos los lados. Sacar y reservar. En la misma sartén, rehogar la cebolla cortada en juliana fina a fuego lento durante 3 minutos. Añadir todas las especias y, después, incorporar la carne y la salsa de la maceración. Cocer durante 2 minutos. Regar con el resto de la leche de coco y el zumo de limón.

■ **Estofar la carne** durante 45 minutos, dejando que la salsa espese. Diez minutos antes de terminar la cocción, añadir el mango cortado en trozos. Rectificar la sazón con sal y pimienta molida. Sacar la rama de canela y servir caliente con arroz blanco cocido y condimentado con cilantro fresco picado.

# Conejo en su jugo con habitas

TIEMPO_ 40 minutos. DIFICULTAD_Mínima.

**Ingredientes:** 1 conejo de 1 y 1/2 kg • 300 g de habas frescas • 4 escalonias • 3 dl de caldo de carne • 1 dl de aceite de oliva • 1 manojo de tomillo • pimienta • sal.

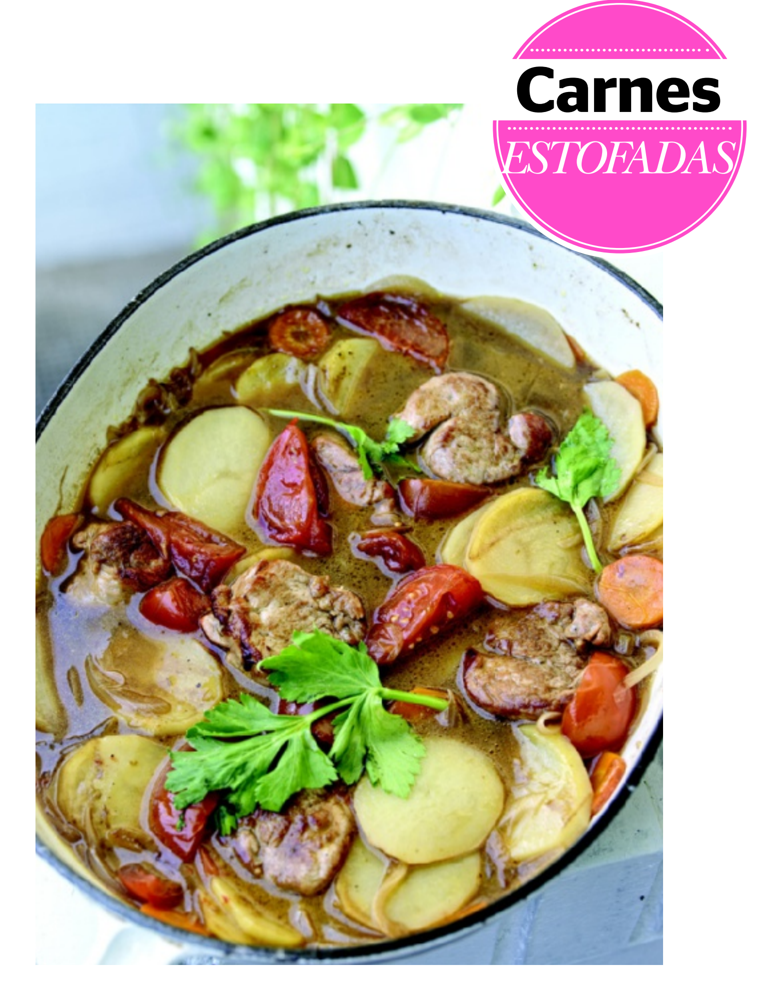
■ **Escaldar las habas** en agua hirviendo durante 2 minutos. Refrescarlas en agua fría y pelarlas. Pelar las escalonias y partirlas por la mitad.

■ **Calentar el aceite en una cacerola.** Incorporar el conejo y dorarlo 3 minutos por cada lado. Agregar las escalonias. Salpimentar. Mojar con el caldo de carne y dejar cocer durante 30 minutos. Retirar el conejo de la cacerola y reducir el caldo al fuego a la mitad. Incorporar de nuevo el conejo y las habas. Calentar y servir.

**Nota:** *el conejo es una carne blanca con poca grasa, recomendada para personas con colesterol y sobrepeso, así como con ácido úrico elevado.*



Carnes ESTOFADAS



# Cordero al estilo irlandés

TIEMPO_ 60 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 kg de cordero cortado en trozos (medallones) • 1 cerveza negra • 2 cebollas grandes • 4 patatas • 4 tomates • 2 zanahorias • 1 rama de apio • 300 ml de caldo de carne • aceite de oliva • 1 cucharada de mantequilla • laurel • pimienta • sal.

■ **En una cacerola grande,** dorar la carne de cordero (también puede hacerse con vaca o cerdo); retirar. Pelar la cebolla, picarla en juliana y dorarla en el mismo aceite de la carne. Pelar las zanahorias, cortarlas en dados y añadir a la cazuela; rehogar unos minutos. Agregar el apio lavado y troceado. Incorporar los tomates previamente lavados y cortados en gajos. Pelar las patatas, hacerlas rodajas y agregarlas a la cazuela. Rehogar todas las verduras unos minutos. Incorporar la carne y regar con la cerveza. Mantener el fuego vivo, salpimentar y añadir el laurel.

■ **Cubrir con el caldo** y dejar que cueza lentamente 40 min, removiendo. Comprobar el punto de la carne y las patatas y añadir un trozo de mantequilla al guiso.

# Tajín de pollo

TIEMPO_ 50 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 pollo entero Cuk (alimentado con vegetales y cereales, apto para celiacos) de 2 kg • 200 g de guisantes • 200 g de habas • 2 dientes de ajo • 1 cebolla • hebras de azafrán • 1 cucharadita de cúrcuma • 1 palo de canela • 1 cucharadita de jengibre • 2 cucharaditas de miel • 150 g de orejones • 50 ml de aceite • pimienta • sal.

■ **Poner los orejones a remojar** en agua templada. Escaldar los guisantes y las habas, por separado, en agua hirviendo 5 minutos. Pasarlos por agua fría; escurrir, pelar las habas y reservar. Limpiar el pollo. Pasarlo por agua, secarlo y trocearlo. Pelar y cortar la cebolla en aros y picar los dientes de ajo fino.

■ **Calentar el aceite en una sartén** y freír el pollo hasta que se dore. Escurrirlo con papel absorbente. Poner 100 ml de agua con el azafrán en un cazo, llevar a ebullición y retirar del fuego. Freír los aros de cebolla en el aceite del pollo hasta que se doren. Incorporar el ajo, las especias, la rama de canela y la miel; calentar y mezclar. Poner el pollo en un tajín con la preparación de las cebollas, cubrirlo con el agua del azafrán, tapar y asar 30 minutos en el horno precalentado a 180 ºC. A mitad de cocción, añadir los orejones cortados en cuatro, los guisantes y las habas. Salpimentar, sacar del horno, retirar la canela y servir.



**Nota:** *el pollo Cuk tiene una carne muy jugosa y tierna. Está alimentado con vegetales y un 65 % de cereales, de los cuales el 50 % es maíz.*



# Magro al vino blanco

TIEMPO_ 35 minutos. DIFICULTAD_ Mínima

**Ingredientes:** 1 kg de magro de cerdo • 2 cebollas • 3 dientes de ajo • 100 ml de aceite de oliva • 50 ml de vino blanco • 500 ml de caldo de carne desgrasado • 100 g de ciruelas deshuesadas • 100 g de orejones • unas ramitas de cilantro • 1 hoja de laurel • pimienta • sal.

■ **Retirar la grasa de la carne** y cortarla en dados medianos. Disponerlos en un recipiente con los dientes de ajo machacados y el cilantro picado 1 hora. Dejar las ciruelas y orejones en remojo de agua templada 30 minutos. Calentar aceite en una cacerola y rehogar la carne. Agregar las cebollas picadas fino, el laurel y el caldo. Tapar la cacerola y cocer a fuego suave 30 minutos. Salpimentar.

■ **Agregar el vino blanco** 10 minutos antes de terminar la cocción. Mezclar bien. En el último momento, incorporar las ciruelas y los orejones. Dar un hervor y rectificar la sazón.




# Carrillada al oloroso

TIEMPO_ 1 h y 30 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 carrillada de ternera • 1 cebolla • 1 zanahoria • 1 rama de apio • 1 puerro • 1 cucharadita de concentrado de tomate • 1/2 litro de vino oloroso • 200 ml de caldo de carne • 100 ml de vino tinto • 1 cucharadita de azúcar • sal • pimienta negra molida • 1 rama de tomillo • 1 hoja de laurel • 3 cucharadas de aceite de oliva.
**Como guarnición:** brócoli • 2 hojas de masa *brick* • calabaza.

■ **Cortar la carrillada** en trozos pequeños y dejarlos macerar durante 12 horas en la mitad del vino oloroso (darle la vuelta de vez en cuando). Escurrirlos y salpimentar. Calentar el aceite y sellar bien los trozos de carne.

■ **Poner en una olla la cebolla,** el puerro y el apio picados, la zanahoria entera, la hoja de laurel, el tomillo, el oloroso restante (no usar el de la maceración), el caldo de carne, el vino tinto y el tomate concentrado. Sazonar con una pizca de azúcar, sal y pimienta negra. Incorporar la carne.

■ **Tapar la olla y cocer** una hora y media. Sacar la carne y la zanahoria y reservarlas. Triturar la salsa y pasarla por un pasapurés; rectificar la sazón. Calentar hasta que reduzca y se espese un poco.

■ **Incorporar la carne** y la zanahoria en rodajas y darles un pequeño hervor con la salsa. Servir con la calabaza y el brócoli cocidos y unas hojas de *brick* tostadas en forma de flor.

# Pavo al yogur con cuscús

TIEMPO_ 45 minutos + marinada. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 450 g de carne de pavo troceada • 2 yogures naturales • 1 diente de ajo • 2 cucharaditas de mezcla de especias molidas • 2 cuch. de aceite de oliva • 1 cebolla • 1 trozo de jengibre (5 cm) • 1/2 cucharadita de polvo de chile • 1 cucharadita de semillas de cilantro • 5 clavos de olor • 1 rama de canela • 2 cuch. de maizena • 50 ml de nata • 30 g de anacardos. Cuscús para acompañar.

■ **Mezclar el yogur** con el diente de ajo pelado y picado fino y las especias en polvo. Cortar la carne de pavo en dados regulares y mezclar con la preparación anterior. Cubrir y dejar macerar una noche en la nevera. Gratinar los anacardos en el horno hasta que estén dorados. Calentar el aceite en una cacerola y sofreír la cebolla picada y cortada en juliana hasta que quede transparente. Añadir el jengibre pelado y rallado, el chile en polvo, las semillas de cilantro machacado y seguir la cocción 5 minutos.

■ **Agregar el pavo** con su marinada, los clavos de olor, la rama de canela y una pizca de sal. Tapar y cocer suavemente 30 minutos. Mezclar la maizena con la nata e incorporar. Cocer durante 5 minutos más, removiendo. Añadir los anacardos y acompañar con cuscús.








**Nota:** *este guiso de perdiz se puede tener preparado el día anterior; así se habrá asentado y estará muy sabroso.*

# Perdiz con judiones

TIEMPO_ 1 h + 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 4 perdices limpias • 4 chalotas • 2 dientes de ajo • 180 g de judiones • 1 cuch. de pimentón • 3 cuch.de aceite • 1 hoja de laurel • 1 clavo de olor • 4 granos de pimienta • 1 chorizo • 4 dátiles • 2 lonchas finas de beicon • pimienta • sal.

■ **Dejar los judiones en remojo** la noche anterior. Calentar el aceite en una olla y dorar las perdices, sazonadas con sal y pimienta. Retirar y reservar. Pelar las chalotas y los dientes de ajo y aplastarlos; rehogarlos hasta que se doren. Volver a poner las perdices con los judiones, escurridos, en la olla y cubrir con agua. Añadir el laurel, el clavo, la pimienta negra y el pimentón. Llevar a ebullición, retirando la espuma. Tapar, bajar el fuego y cocer 1 hora y media.

■ **Cortar el beicon en tiras a lo largo** y envolver cada dátil con ellas. Cortar el chorizo en rodajas. Freír los dátiles y el chorizo por separado. Añadirlos a la olla 15 minutos antes de terminar la cocción de los judiones. Al finalizar, sacar las perdices y cortarlas por la mitad. Pasar a una fuente y servirlas con el resto del guiso de judiones.

# Conejo guisado con aceitunas

TIEMPO_ 35 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 conejo de 1 kg troceado • 2 cebollas • 2 dientes de ajo • 2 tomates • 2 limones • 50 g de aceitunas verdes deshuesadas • 100 ml de aceite de oliva • 100 ml de caldo de carne • 1 cucharada de jengibre rallado • 1 cucharadita de estragón picado • pimienta • sal.

■ **Escaldar los tomates** en agua hirviendo durante 2 minutos; refrescarlos en agua fría. Escurrirlos y pelarlos; cortarlos en dados pequeños. Pelar las cebollas y los dientes de ajo; picarlos. Cortar los limones en gajos.

■ **Calentar el aceite,** agregar los trozos de conejo y dorarlos por todos los lados. Retirar de la cacerola y, en el mismo aceite, rehogar la cebolla y el ajo sin dejar que adquieran color. Agregar los tomates, el conejo y el caldo de carne. Sazonar con el jengibre rallado, pimienta y sal. Tapar y llevar a ebullición. Continuar a fuego suave 30 minutos. A mitad de cocción, incorporar el limón y el estragón. Dos minutos antes de terminar, añadir las aceitunas.





# Morcillo guisado con verduras

TIEMPO_1 h + 15 minutos. DIFICULTAD_Mínima.

**Ingredientes:** 1 kg de morcillo • 2 zanahorias • 1 calabacín pequeño • 300 g de tomates • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 150 g de arroz • 1 dl de aceite de oliva • 1 hoja de laurel • unas ramitas de perejil • 1 cucharadita de tomillo fresco picado • pimienta molida • sal.

■ **Cortar la carne en trozos iguales.** Disponerlos en un recipiente. Agregar los dientes de ajo machacados en el mortero. Mezclar y dejar reposar en la nevera durante 15 minutos. Pelar las zanahorias y los tomates y cortarlos en dados. Trocear el calabacín con la piel. Picar la cebolla.

■ **Calentar el aceite,** reservando 1 cucharada, en una cacerola. Rehogar los trozos de carne sin que cojan color y agregar las zanahorias, los tomates y el calabacín. Incorporar la hoja de laurel y el caldo de verduras y salpimentar. Cocer a fuego medio 1 hora. Cocer el arroz en abundante agua con sal durante 15 minutos. Escurrirlo y saltearlo con el aceite reservado. Servir el morcillo con las verduras -espolvorear antes con tomillo- y acompañar con el arroz blanco.

# Guiso de jabalí con castañas

TIEMPO_1 h + 15 minutos. DIFICULTAD_Media.

**Ingredientes:** 800 g de lomo de jabalí • 2 zanahorias • 1 cebolla • 1 rama de apio • 3 dientes de ajo • 4 clavos • 500 g de castañas en lata al natural • 1,5 l de vino tinto • 50 ml de *brandy* • 2 cucharadas de aceite de oliva • 1 cucharada de harina • 1 ramito de hierbas aromáticas • 75 g de grosellas • pimienta • sal.

■ **Pelar y picar las zanahorias,** retirar las hebras del apio y trocearlo. Pelar y partir en cuatro la cebolla y pincharle los clavos. Pelar y picar los dientes de ajo. Cortar el jabalí en dados iguales y disponerlos en una fuente. Agregar las verduras, el manojo de hierbas, el *brandy* y la mitad del vino tinto. Tapar con *film* de cocina y meter en la nevera 24 h. Escurrir por separado la carne y las verduras. Calentar el aceite en una cacerola y dorar la carne 5 min. Incorporar las verduras y rehogarlas a fuego suave. Espolvorear con harina, mezclar y cocer 2 minutos más.

■ **Mojar con el vino reservado** y llevar a ebullición a fuego suave. Tapar y cocer 40 min. Salpimentar. Retirar la carne y el ramito de hierbas y pasar las verduras, con el jugo, por el pasapurés. Poner la salsa con la carne y las castañas escurridas al fuego, dar un hervor. Rectificar la sazón y servir adornado con grosellas.



# Pollo al 'curry'

TIEMPO_ 45 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 8 contramuslos de pollo deshuesados • 2 manzanas verdes (*Granny Smith*) • 2 tomates pera • 1 calabacín • 1 diente de ajo • 2 cebollas • 1 pimiento rojo • 3 cucharadas de aceite • 200 ml de leche de coco • 600 ml de caldo de ave • 2 cucharadas de *curry* en polvo • 300 g de arroz de grano largo • 30 g de mantequilla • 1 cucharadita de cúrcuma • anacardos y pasas de Corinto • 2 cucharadas de coco rallado.

■ **Retirar la piel** y el hueso a los contramuslos y partirlos en trozos grandes. Dorarlos en una cazuela con 2 cucharadas de aceite. Escurrir. Tirar la grasa de la cazuela; calentar 1 cucharada de aceite y rehogar las cebollas picadas y el pimiento picado durante 3 minutos. Espolvorear con el *curry* y seguir 2 minutos más. Verter 200 ml de caldo y la leche de coco, remover, agregar las manzanas peladas y cortadas en dados y el diente de ajo picado. Dar vueltas, incorporar el pollo y cocer durante 35 minutos.

■ **Cortar en dados** los tomates y el calabacín. Calentar la mantequilla y rehogar el arroz. Añadir la cúrcuma, mezclar con el resto de caldo de ave, los calabacines y tomates. Cocer durante 20 minutos.

■ **En el último momento,** agregar las pasas y los anacardos. Repartir el arroz en los cuencos individuales y disponer encima el pollo. Bañar con la salsa, espolvorear con el coco rallado y servir caliente. Añadir cilantro picado por encima si se desea.



# Rabo de toro al vino tinto

TIEMPO_ 1 h y 30 min. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 300 g de carne de rabo de toro • 2 zanahorias • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 200 g de champiñones fileteados • 1/2 pimiento amarillo • 2 cuch. de mermelada de tomate • 1/2 litro de caldo de carne • 1/4 de litro de vino tinto • 1 cuch. de harina • 1 rama de romero • 1 hoja de laurel • 6 pepinillos en vinagre • 4 tomates *cherry* para decorar • pimienta molida de 3 colores • 1 cuch. de salsa Perrins • 1 cuch. de pimentón dulce • pimienta molida • sal.

■ **Raspar las zanahorias** y picarlas. Pelar la cebolla y el ajo y picarlos. Picar los champiñones y el pimiento amarillo. Cortar la carne en trozos pequeños, descartando hueso y grasa. Sazonar con sal y pimienta y espolvorear ligeramente con harina.

■ **Calentar aceite en una cacerola** y freír la carne. Añadir la cebolla, el pimiento y el ajo y rehogarlo todo. Añadir el laurel, la rama de romero, el pimentón y salpimentar. Incorporar el vino tinto y llevar a ebullición. Agregar el caldo de carne y los champiñones. Bajar el fuego, tapar y cocer 1 y 1/2 horas. Picar los pepinillos en vinagre y agregar la carne a mitad de cocción, junto con la mermelada de tomate y la salsa Perrins. Antes de servir, colar la salsa.



# Añojo estofado

TIEMPO_ 20 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 kg de babilla de añojo • 200 g de patata • 200 g de cebolla • 100 g de beicon en un trozo • 4 dientes de ajo • 100 ml de aceite de oliva • 300 ml de jugo de carne • 1 cucharada de pimentón dulce • 1 cucharada de jengibre • pimienta • sal.

■ **Lavar las patatas, pelarlas** y, con la cuchara de tornear, formar unas bolas. Cocerlas en una cacerola con agua con sal durante 10 minutos. Mientras, retirar la grasa a la babilla con un cuchillo afilado y cortarla en tiras. Pelar las cebollas y picarlas fino.

■ **Pelar los dientes de ajo y majarlos** en el almirez. Cortar el beicon en tiras de tamaño similar. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén honda y dorar las tiras de carne por todas partes, removiéndolas para que no se quemen. Retirarlas con una espumadera, escurrirlas y reservar al calor. Calentar el aceite restante y rehogar la cebolla y los dientes de ajo sin que cojan color. Agregar el jugo de la carne, el pimentón, el jengibre rallado, pimienta y sal. Mezclar todos los ingredientes y dar un hervor removiendo sin cesar.

■ **Incorporar las tiras de carne** y rectificar la sazón. Cortar el beicon en tiras pequeñas y saltearlos en otra sartén sin grasa. Escurrir las patatas ya cocidas. Añadir el beicon y las patatas a la carne y remover para que se integren con la salsa. Servir caliente.






# Ragú de cordero a la canela con cebollitas confitadas

TIEMPO_ 70 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 pierna de cordero de 1 y 1/2 kg deshuesada • 800 g de cebollitas francesas • 4 nabos • 1 cucharada de jengibre • 2 ramas de canela • unas hebras de azafrán • 3 cucharadas de miel • 750 ml de caldo de carne • 100 ml de aceite de oliva • pimienta • sal.

■ **Cortar la carne de cordero** en dados de tamaño similar. Pelar y picar 4 cebollitas. Calentar el aceite en una cacerola y rehogar las cebollitas con el jengibre rallado, las ramas de canela, el azafrán, pimienta y sal durante 4 minutos.

■ **Agregar los dados de cordero** y cubrir con el caldo de carne. Tapar la cazuela y cocer a fuego suave durante 45 minutos. Pelar los nabos y tornearlos; incorporarlos al guiso a mitad de cocción. Pelar las cebollitas restantes y cortarlas en cuartos. Ponerlas en un cazo con la miel y 200 ml de caldo de cocción del cordero. Sazonar con pimienta y sal. Confitar 15 minutos, incorporar al guiso de cordero y cocer 5 minutos más.

# Aro de ternera con crujiente de avellana

TIEMPO_ 1 h y 50 minutos. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 3/4 kg de ternera • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 1 cucharada de tomate concentrado • 1 ramillete de hierbas aromáticas • 300 ml de caldo de carne • 50 ml de vino tinto • 50 ml de oporto • 150 g de harina • 2 cucharadas de aceite de oliva • 60 g de avellanas peladas • 75 g de mantequilla • sal • pimienta.

■ **Cortar la carne en trozos pequeños** y salpimentar. Pelar y picar fino la cebolla y el ajo. Calentar el aceite en una cacerola y dorar la carne 10 minutos. Añadir la cebolla y el ajo y sofreír 1 minuto más. Espolvorear con harina y remover. Agregar los vinos, el caldo, el tomate concentrado y las hierbas. Cocer suavemente 1 hora y 30 minutos. Mientras, triturar las avellanas.

■ **Tamizar la harina con sal,** añadir las avellanas y la mantequilla troceada; mezclar con los dedos hasta lograr la consistencia de pan rallado. Encender el horno a 200 ºC. Poner 4 moldes de aro sobre una bandeja forrada con papel vegetal; rellenar con carne y cubrir con la mezcla de avellana. Hornear 20 minutos. Sacar, desmoldar en los platos y napar con la salsa del guiso.



**Nota:** *la ternera es una res de entre 8 y 12 meses de edad, de carne tierna y con poca grasa, pero puedes utilizar añojo; es algo más barato, aún es tierno y tiene más sabor.*



# Carbonada de Bruselas

TIEMPO_ 2 h y 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 750 g de carne de vaca para guisar • 1 botella de cerveza *Mort Subite* • 2 cebollas grandes • 150 g de panceta en tacos • 100 g de ciruelas pasas (o de pasas) • 500 ml de caldo de carne • 1 rebanada de pan blanco duro • 1 cucharadita de mostaza de Dijon • manteca de cerdo • 1 ramillete de hierbas aromáticas • harina • sal.

■ **Rebozar ligeramente la carne** con harina y dorarla en la manteca de cerdo en una cacerola. Retirar y reservar. Pelar las cebollas y cortarlas en trozos gruesos; rehogarlos en la misma cacerola con manteca. Cuando la cebolla esté blanda y dorada, incorporar la carne de nuevo, la panceta y las ciruelas. Remover unos minutos. Añadir la rebanada de pan untada con la mostaza. Regar con la cerveza y dejar que cueza. Cubrir con el caldo y agregar el ramito de hierbas. Cuando rompa a hervir, poner a punto de sal, bajar el fuego y cocer unas 2 horas y media. Espolvorear con el cebollino.

# Ragú con lomo de cerdo

TIEMPO_ 30 minutos.
DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 1 kg de lomo de cerdo magro • 400 g de habas • 300 g de guisantes desgranados • 300 g de zanahorias *baby* • 12 cebollitas francesas • 2 dientes de ajo • 500 ml de caldo de carne desgrasado • 50 ml de aceite de oliva • 1 ramito de hierbas aromáticas • sal • pimienta.

■ **Retirar el exceso de grasa a la carne** y cortarla en dados del mismo tamaño. Escaldar las habas en agua hirviendo con sal durante 2 minutos; refrescarlas en agua fría y pelarlas. Raspar las zanahorias y pelar las cebollitas.

■ **Calentar el aceite en una cacerola** y saltear los dados de carne por todos los lados; retirar y escurrirlos bien sobre papel absorbente de cocina. Agregar las zanahorias a la cazuela y dorarlas. Eliminar la grasa de la cacerola e incorporar de nuevo la carne, con los dientes de ajo pelados y enteros, el ramito de hierbas aromáticas y el caldo de carne bien desgrasado.

■ **Tapar la cacerola** y dejar cocer a fuego suave durante 25 minutos. Diez minutos antes de que termine la cocción, añadir los guisantes, las habas, las zanahorias y las cebollitas. Salpimentar al gusto y dar unas vueltas con cuchara de madera. Antes de servir, retirar el ramito de hierbas aromáticas.



# Osobuco

**TIEMPO_ 1 h y 30 minutos.**
**DIFICULTAD_ Mínima.**

**Ingredientes:** 4 piezas de osobuco (corte de morcillo con hueso) • 1 cebolla • 1 diente de ajo • 1 puerro • laurel • 1 cucharadita de tomate concentrado • el zumo de 1/2 limón • 150 ml de vino tinto • 100 ml de Pedro Ximénez • 200 ml de caldo de carne • sal • pimienta molida • 1 cuch. de harina • 4 cuch. de aceite de oliva • 200 g de pasta (caracolitos) • 40 g de pasas • 40 g de piñones • 8 lonchas de jamón curado.

■ **Pelar la cebolla** y el diente de ajo; picarlos. Quitar las hojas verdes al puerro y cortar la parte blanca en aros. Salpimentar los trozos de osobuco y enharinarlos. Dorar la carne en 3 cucharadas de aceite; retirarla y reservar. Añadir la cebolla, el ajo y el puerro y sofreír 7 minutos. Agregar el tomate y el zumo de limón. Mezclar y cocer 5 minutos más.

■ **Regar con los dos vinos** y dejar que se evaporen hasta reducir a la mitad. Incorporar la carne y el laurel y cubrir con el caldo. Cocer tapado a fuego lento una hora y media (añadir más agua si es necesario). Cocer la pasta en agua con sal; escurrirla e incorporar las pasas y los piñones tostados.

■ **Poner las lonchas de jamón** sobre una placa de horno y tostarlas 2 minutos a 200 ºC. Servir el osobuco con su salsa y la pasta y decorado con el crujiente de jamón.





**Nota:** *este es un guiso típico de la cocina marroquí, pero elaborado con ternera en lugar de cordero. Puedes acompañarlo de pan árabe o, en su defecto, pan de pita.*

# Ternera con dátiles y ciruelas

TIEMPO_ 60 min + marinada. DIFICULTAD_ Media.

**Ingredientes:** 1 kg de ternera • 1 cebolla • 2 dientes de ajo • 200 g de zanahorias • 200 g de judías verdes • 100 g de ciruelas deshuesadas • 100 g de dátiles deshuesados • 150 ml de aceite de oliva • 500 ml de caldo de carne desgrasado • 1 rama de canela • 1 cucharadita de comino • 1 cucharadita de pimentón • pimienta • sal.

■ **Retirar la grasa a la carne** y cortarla en dados. Dejar 10 minutos las ciruelas y los dátiles en remojo de agua caliente; escurrirlos y reservar. En un bol, mezclar 50 ml de aceite con el pimentón, el comino, los dientes de ajo machacados,la cebolla picada, pimienta y sal. Agregar carne, tapar con *film* y marinar 3 horas.

■ **Calentar el aceite** y dorar la carne. Ponerla en un recipiente de barro y mojar con el caldo y la marinada. Añadir la canela y asar 60 minutos en el horno a 160 ºC. Cortar las judías en juliana y cocerlas. Pelar las zanahorias, trocearlas y cocerlas. Cinco minutos antes de acabar la cocción, incorporar las ciruelas y los dátiles. Servir con las verduras.

# Solomillo estofado con cominos

TIEMPO_ 30 minutos. DIFICULTAD_ Mínima.

**Ingredientes:** 750 g de punta de solomillo de ternera • 4 dientes de ajo • 200 g de cebollitas • 50 g de tomates deshidratados • 1 dl de aceite de oliva virgen • 3 dl de caldo de carne • 1 cucharada de salsa de soja • 1 cucharadita de jengibre rallado • 2 cucharaditas de cominos • pimienta • sal.

■ **Cortar en tiras los tomates** deshidratados, ponerlos en un bol y cubrir con 2 cucharadas de aceite templado. Limpiar el solomillo y cortarlo en dados regulares. Pelar los dientes de ajo y las cebollitas. Calentar el aceite de oliva restante en una sartén honda y dorar los dados de carne por todos los lados. Retirar de la sartén y dejar escurrir sobre papel absorbente. En el mismo aceite, saltear los dientes de ajo y las cebollitas 10 minutos.

■ **Agregar el caldo de carne** y la salsa de soja y continuar la cocción durante 10 minutos más. Incorporar la carne y los tomates escurridos. Sazonar con el jengibre, pimienta y sal. Bajar el fuego y dar un hervor. Servir con los cominos.



**Nota:** *el comino es una hierba aromática fundamental en la cocina mediterránea y especialmente en la árabe.*



# Índice RECETAS

## Cremas y sopas



## Legumbres en cuchara



## Patatas guisadas

## Arroz caldoso



## Verduras y setas



## Huevos y pasta



## Pescados






## Carnes estofadas








Consejero editorial de GyJ: **José Pardina**

Director: **José Fdez-Pedrazuela**
Subdirectora: **Beatriz Mañas**
Redactora jefe: **Marisol Sánchez-Herrera**
Coordinador de diseño: **Jaime González**
Edición: **Nacho Otero**
Edición Gráfica: **Macarena Orte**
Contabilidad: **Mar Pastor**
Secretaria: **Cristina de las Heras**

Eventos y Relaciones Públicas:
Responsable: **Jessica Fuentes García** (jfuentes@gyj.es).
Directora Área Online y New Business: **Noelia Dueñas** (nduenas@gyj.es).

COLABORADORES
Redacción: **Carmen Castellanos**
Recetas y estilismo: **Equipo Mía**
Fotos: **Fernando Ramajo, Cordon Press**

REDACCIÓN EN MADRID Y BARCELONA
C/Áncora, 40, 28045, Madrid. Telf. 91 436 98 89.
Travessera de Gràcia 47-49, 2ª planta. 08021 Barcelona. Tel.: 93 240 10 00.




Presidente: **Rolf Heinz** Consejera Delegada: **Marta Ariño**
Directora de Marketing: **Isabel Jiménez** Directora Comercial: **Rosa Alonso**
Directora de Producción: **Raquel Esteban**

DEPARTAMENTO DE PUBLICIDAD Y DELEGACIONES
Directoras de Publicidad: **Cristina Torralba** (ctorralba@gyj.es), **Lydia de Miguel** (ldemiguel@gyj.es). Coordinación: **Belén Prieto** (bprieto@gyj.es). BARCELONA. Directoras de Publicidad: **Mery Pareras** (mpareras@gyj.es) y **Ana Gutiérrez** (agutierrez@gyj.es). LEVANTE: **Ramón Medina** (rmedina@gyj.es). Telf. 963 91 01 91 ANDALUCÍA y EXTREMADURA: **Ignacio Muñoz** (ignaciom@reflejamm.com). Tel.: 95 409 99 86PAÍS VASCO y NAVARRA: **Koldo Marcilla** (km@edicionextra.com). Tel.: 94 444 18 00. PUBLICIDAD INTERNACIONAL: Jefa de Publicidad Internacional: **Susana Ruano** (sruano@gyj.es). PUBLICIDAD ONLINE. Responsable de Publicidad Online Webs GyJ: **Celia Delgado** (cdelgado@gyj.es). MEDIA SOLUTIONS. Directora Media Solutions: **Lala Llorens** (lllorens@gyj.es) Jefa de Marketing Publicitario: **Begoña Eguillor** (beguillor@gyj.es).

DEPARTAMENTO CREATIVO
Jefe de Departamento **Eduardo Román**
Jefes de Diseño **Belén Cela, Luis Miguel González, Juan de la Rosa, Jaime González, Mónica Ibaibarriaga.**
Diseñadores **Óscar Álvarez, Rubén Calvo, Abel Cuevas, Juan Elvira, Daniel Montero, Lucía Retamar, María Somonte, Amaya Viñas, Esther García.**




Presidente **Volker Breid**
Vicepresidenta **Marta Ariño**
Director General **Carlos Franco**
Director de RR HH **Julián Moya**
Director de Informática **Augusto Moreno de Carlos**
Director de Distribución y Suscripciones **Carlos Martínez**

SUSCRIPCIONES:
GPS: C/ Áncora, 40, 28045 Madrid. Teléfono: 913 470 100
suscripciones@gpssoluciones.es, www.suscripcionesrevistas.es/mia
Ejemplares atrasados y Servipress: Horario: lunes a viernes de 8.30 h a 18.00 h; julio y agosto, de 8.00 h a 15 h. WEB: www.gyj.es

DEPÓSITO LEGAL: M-12515-2013.  DISTRIBUCIÓN: Logista Publicaciones, S.L. Pol. Ind. Pinares LLanos. C/ Electricistas, 3. 28670 Villaviciosa de Odón. Teléfono: 91 665 71 58. IMPRESIÓN Y ENCUADERNACIÓN: Rivadeneyra.

**PRINTED IN SPAIN**

Esta revista es miembro de la Asociación de Revistas de la Información.
Control de difusión.



